

***BETTER SELF: METODE GAME UNTUK MENINGKATKAN
PENYESUAIAN DIRI SISWA***

SKRIPSI



Oleh:

**Karisma Dewi Puspasari
201310230311033**

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MALANG
2017**

BETTER SELF: METODE GAME
UNTUK MENINGKATKAN PENYESUAIAN DIRI SISWA

SKRIPSI

Diajukan Kepada Universitas Muhammadiyah Malang

Sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh

Gelar Sarjana Psikologi



Oleh:

Karisma Dewi Puspasari
201310230311033

FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MALANG
2017

SKRIPSI

Dipersiapkan dan disusun oleh:

Karisma Dewi Puspasari
Nim : 201310230311033

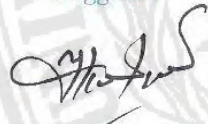
Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji
Pada tanggal, 31 Januari 2017
dan dinyatakan memenuhi syarat sebagai kelengkapan
memperoleh gelar Sarjana (S1) Psikologi
Universitas Muhammadiyah Malang

SUSUNAN DEWAN PENGUJI:

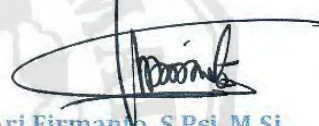
Ketua/Pembimbing I,


Dr. Latipun, M.Kes.

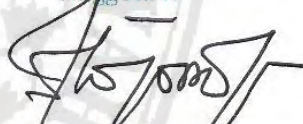
Anggota I


Yuni Nurhamida, S.Psi. M.Si

Sekretaris/Pembimbing II,


Ari Firmanto, S.Psi. M.Si

Anggota II


Istiqomah, S.Psi. M.Si



Mengesahkan

Syahrinarti, M.Si.

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Karisma Dewi Puspasari
NIM : 201310230311033
Fakultas/Jurusan : Psikologi
Perguruan Tinggi : Universitas Muhammadiyah Malang

Menyatakan bahwa skripsi/karya ilmiah yang berjudul:

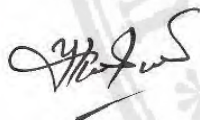
Better Self: Metode Game untuk Meningkatkan Penyesuaian Diri Siswa

1. Adalah bukan karya orang lain baik sebagian maupun keseluruhan kecuali dalam bentuk kutipan yang digunakan dalam naskah ini dan telah disebutkan sumbernya.
2. Hasil tulisan karya ilmiah/skripsi dari penelitian yang saya lakukan merupakan Hak bebas Royalti non eksklusif, apabila digunakan sebagai sumber pustaka.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan apabila pernyataan ini tidak benar, maka saya bersedia mendapat sanksi sesuai dengan undang-undang yang berlaku.

Malang, 20 Februari 2017

Mengetahui,
Ketua Program Studi



Yuni Nurhamida, S.Psi., M.Si.

Yang menyatakan,



Karisma Dewi Puspasari

KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti panjatkan kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan Rahmat dan Hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “*Better Self: Metode Game* untuk Meningkatkan Penyesuaian Diri Siswa.” Sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana psikologi di Universitas Muhammadiyah Malang.

Dalam proses penyusunan skripsi ini, tidak lepas dari bimbingan dan bantuan yang bermanfaat dari berbagai pihak. Oleh karena itu, dalam kesempatan ini penulis ingin menyampaikan ucapan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Dr. Iswinarti, M.Si. selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang.
2. Dr. Latipun, M. Kes. selaku Pembimbing I yang telah bersedia meluangkan waktu dan tenaganya untuk membimbing penulis dalam menyelesaikan skripsi.
3. Ari Firmanto, M.Si selaku Pembimbing II yang telah meluangkan begitu banyak waktu, pikiran, tenaga serta kesabarannya untuk memberikan ilmu, membimbing, membantu, memotivasi dan menginspirasi penulis sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini.
4. Yuni Nurhamida, M.Si. selaku Ketua Program Studi Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang.
5. Susanti Prasetyaningrum, M.Psi. selaku dosen wali penulis yang telah memberikan pengarahan dari awal perkuliahan hingga selesainya skripsi ini.
6. Seluruh dosen Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang yang telah memberikan ilmu yang bermanfaat.
7. Bapak dan Ibu, Kasino dan Titit Insih tercinta yang tiada hentinya mendoakan, mendidik, dan menyemangati penulis dalam setiap kesempatan. Terimakasih atas kesabaran dan kasih sayang yang tiada bosannya diberikan. Sungguh, kata-kata tidak mampu mewakili setiap ketulusan yang telah dicurahkan.
8. Kakak tercinta, Diah Puspitorini yang senantiasa mendoakan dan dengan kesabarannya memberikan dukungan moril maupun materiil yang tak terhingga.
9. Sahabat-sahabatku tersayang, Farisanti, Dessy, Wulan, Claudia, Nesa, Evina, Dessy Priastanti, Eka, Sukarmi, Dini, dan Riri yang selalu memberikan dukungan dan motivasinya kepada penulis.
10. Kepala Sekolah SMA Muhammadiyah Kediri, Drs. Daro Ismadi, M.Pd. yang telah memberikan izin penelitian kepada penulis.
11. Guru SMA Muhammadiyah Kediri, Sri Asiantini, S.Pd. dan Kadiyem, S.Pd. yang telah banyak membantu selama penelitian.

12. Siswa kelas X SMA Muhammadiyah Kediri T.A. 2016/2017 yang telah dengan senang hati bersedia menjadi subjek penelitian.
13. Semua teman-teman kelas Psikologi A 2013 dan Kelas A Aplikasi Psikologi di Sekolah.
14. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu-persatu, yang telah banyak memberikan bantuan kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna. Atas segala kekurangan dan ketidaksempurnaan skripsi ini, penulis sangat mengharapkan masukan, kritik dan saran yang berguna untuk perbaikan dan penyempurnaan skripsi ini. Meski demikian, penulis berharap semoga skripsi ini dapat membawa manfaat untuk pengembangan keilmuan.

Malang, 24 Januari 2017
Penulis

Karisma Dewi Puspasari



DAFTAR ISI

Cover	
Halaman Sampul	
Lembar Pengesahan	i
Surat Pernyataan	ii
Kata Pengantar	iii
Daftar Isi	v
Daftar Tabel	vi
Daftar Gambar	vii
Daftar Lampiran	viii
Abstrak	1
Kata Kunci/Keyword	1
Pendahuluan	2
Landasan Teori	5
Metode Penelitian	11
Hasil Penelitian	15
Diskusi	17
Simpulan dan Implikasi	20
Daftar Pustaka	20
Lampiran	24

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Deskripsi Subjek Penelitian.....	16
Tabel 2. <i>Paired Sample t-test</i>	16
Tabel 3. <i>Independent Sample t-test</i>	17



DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Disain Eksperimen.....	11
----------------------------------	----



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Skala Penelitian	24
Lampiran 2. Tabel Sebaran Butir Skala Penelitian.....	29
Lampiran 3. Tabulasi Hasil Skor	31
Lampiran 4. Hasil Deskripsi Variabel	36
Lampiran 5. Hasil Uji Normalitas dan Homogenitas.....	38
Lampiran 6. Hasil <i>Independent Sample t-test</i>	40
Lampiran 7. Hasil <i>Paired Sample t-test</i>	42
Lampiran 8. <i>Informed Consent</i>	44
Lampiran 9. Dokumentasi Penelitian	55
Lampiran 10. Daftar Hadir	57
Lampiran 11. Surat Izin Penelitian.....	61
Lampiran 12. Surat Keterangan Penelitian	63
Lampiran 13. Modul Penelitian.....	65

BETTER SELF: METODE GAME UNTUK MENINGKATKAN PENYESUAIAN DIRI SISWA

Karisma Dewi Puspasari

Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Malang

krsmdw@gmail.com

Membolos dari sekolah, penggunaan narkoba, prestasi akademik yang rendah, dan kenakalan-kenakalan siswa lainnya merupakan akibat dari kegagalan siswa dalam melakukan penyesuaian diri. Kegagalan penyesuaian diri pada suatu tahapan perkembangan dapat terus berlanjut selama rentang kehidupan. Oleh karena itu, *treatment* untuk meningkatkan penyesuaian diri siswa sangatlah dibutuhkan. *Game Better Self* memberikan kesempatan bagi siswa untuk mempelajari keterampilan sosial dan emosi sehingga penyesuaian diri yang efektif dapat terbentuk. Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen dengan disain *control group pre-test post-test*. Subjek dari penelitian ini adalah 20 siswa SMA Muhammadiyah Kediri. Hasil penelitian menunjukkan adanya perbedaan tingkat penyesuaian diri siswa pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol menggunakan *independent sample t-test* didapatkan nilai $t(18) = 2.29$, $p = .03$ setelah diberikan *Game Better Self*. Dapat disimpulkan bahwa *Game Better Self* dapat meningkatkan penyesuaian diri siswa.

Kata kunci: *Game*, penyesuaian diri, siswa, remaja

Play truant, using drugs, low academic achievements and other students violations are effect of students failure in self adjustment. Failure in self-adjustment in one development phase can be continued along the lifespan. That's why, treatment to improve students self adjustment is urgently needed. Better Self game gives chance for students to learn social and emotional skill which is able to create effective self-adjustment. The research is experiment with control group pre-test post-test design. Research subjects are 20 students of Muhammadiyah High School of Kediri. Research shows difference between students self adjustment using independent sample t-test in experiment and control group $t(18) = 2.29$, $p = .03$ after giving Better Self Game. It can be concluded that Better Self game is able to improve students self-adjustment.

Keywords: Game, self-adjustment, students, adolescent

Pada September 2015, 29 siswa SMA dan SMK yang berada di Lamongan terjaring razia di *cafe* dan warnet karena membolos dari sekolah (Panturajatim, 2015). Selain itu, pada November 2015, sebanyak 20 siswa SMP dan SMA yang juga berada di Lamongan terjaring razia karena membolos dari sekolah (Jatintimes, 2015). Kedua kejadian membolos tersebut dilatarbelakangi oleh alasan yang sederhana seperti tidak mengerjakan pekerjaan rumah, merasa bosan dan juga tidak nyaman berada di sekolah. Fenomena ini sangat memprihatinkan karena dalam kurun waktu yang sangat singkat, terjaring puluhan siswa yang membolos karena alasan yang sederhana. Membolos dapat menjadi sebuah alasan pelarian karena siswa tidak dapat menyesuaikan dirinya selama berada di sekolah.

Narkotika juga dapat menjadi salah satu bentuk pelarian bagi siswa yang gagal melakukan penyesuaian diri di sekolah. Data Badan Narkotika Nasional menyebutkan bahwa sebanyak 22% pengguna narkoba di Indonesia berasal dari kalangan pelajar dan mahasiswa. Sejak tahun 2010 sampai dengan 2013 tercatat peningkatan jumlah pelajar dan mahasiswa yang menjadi tersangka kasus narkotika. Pada tahun 2010 tercatat 531 tersangka pengguna narkotika, jumlah tersebut meningkat menjadi 605 pada tahun 2011. Sebanyak 695 tersangka narkotika ditangkap pada tahun 2012 dan meningkat menjadi 1.121 tersangka narkotika pada tahun 2013 (Megapolitan, 2013).

Kegagalan-kegagalan terhadap penyesuaian diri di lingkungan yang baru dapat mengarahkan siswa pada perilaku yang negatif seperti membolos dan memakai narkoba. Hal tersebut dilakukan oleh siswa karena mereka merasa tidak nyaman berada di lingkungannya sendiri, sehingga membuat mereka mencari suatu keadaan yang membuat mereka merasa lebih nyaman meskipun hal tersebut adalah hal yang negatif.

Akibat dari gagalnya penyesuaian diri, salah satunya adalah individu, yang dalam hal ini adalah siswa, tidak mampu memberikan potensi yang dimilikinya secara maksimal. Remaja yang tidak mampu menyesuaikan diri di sekolah memiliki sikap yang tidak bertanggung jawab yang dapat dilihat dari ketidakpeduliannya dengan mata pelajaran, memiliki perasaan tidak aman, merasa ingin pulang jika berada jauh dari lingkungan yang tidak dikenal, memiliki perasaan mudah menyerah, terlalu banyak berkhayal, dan mencoba segala cara untuk dapat diperhatikan dan disenangi (Hurlock, 2003).

Ketidakmampuan untuk menyesuaikan diri atau kemampuan menyesuaikan diri yang buruk berdampak pada prestasi belajar yang kurang baik (Akhtar & Alam, 2016; Shah & Sharma, 2012; Adhiambo, Odwar, & Mildred, 2011; Yengimolki, Kalantarkousheh, & Malekitabar, 2012). Hal ini membuktikan bahwa penyesuaian diri sangat berpengaruh pada prestasi akademik siswa, sehingga ketika siswa tidak mampu untuk menyesuaikan diri, prestasi belajar siswa rendah.

Siswa berada di sekolah untuk dapat mengembangkan potensi akademik dan juga kemampuan sosial mereka. Selain itu, sekolah dituntut untuk dapat menghasilkan individu-individu yang berkualitas dalam bidang ilmu pengetahuan maupun dalam hal kualitas kepribadian siswa. Begitu pentingnya peranan sekolah bagi

perkembangan setiap siswa, sudah seharusnya sekolah menjadi tempat yang nyaman bagi siswa untuk bisa memaksimalkan potensi dirinya.

Siswa-siswi di sekolah dihadapkan pada tuntutan-tuntutan baru, terutama pada siswa yang baru saja memasuki jenjang Sekolah Menengah Atas. Siswa memasuki sebuah masa transisi dari Sekolah Menengah Pertama ke Sekolah Menengah Atas. Masa transisi adalah masa yang menuntut adanya perubahan-perubahan sehingga siswa bisa melebur menjadi satu dengan situasi dan keadaan baru yang dihadapinya. Siswa ketika dihadapkan pada perubahan-perubahan tidak dengan mudahnya merasa nyaman di lingkungan sekolah barunya. Salah satu contoh ketidaknyamanan tersebut adalah ketidaknyamanan terhadap teman dikelasnya sehingga banyak dari mereka yang membenci, iri, dan merasa minder pada teman di kelasnya. Selain itu siswa juga belum merasa nyaman dengan guru-guru dan juga lingkungan sekolah barunya. Untuk dapat menyeimbangkan diri dengan tuntutan perubahan baru yang dihadapinya, siswa harus bisa melakukan penyesuaian diri sehingga dapat memaksimalkan potensi-potensi yang ada dalam dirinya secara maksimal. Tidak heran jika kemudian siswa yang tidak mampu melakukan penyesuaian diri di sekolah mengalihkan perhatian dirinya pada hal lain yang berujung pada perilaku negatif.

Penyesuaian diri adalah reaksi individu terhadap tuntutan yang dihadapkan kepada individu tersebut. Penyesuaian diri dapat diartikan sebagai usaha manusia untuk mencapai harmoni pada diri sendiri dan pada lingkungan, sehingga rasa permusuhan, dengki, iri hati, prasangka, depresi, kemarahan dan emosi negatif yang lain sebagai respon pribadi yang tidak sesuai dan kurang efisien bisa dikikis habis (Kartono, 2008). Penyesuaian diri adalah suatu proses mempelajari tindakan atau sikap yang baru untuk menghadapi situasi-situasi baru. Penyesuaian diri terjadi ketika seseorang menghadapi lingkungan yang baru dimana diperlukan adanya respon dari individu (Hollander, 1981).

Maka dari itu penyesuaian diri merupakan sebuah proses perubahan tingkah laku individu sesuai dengan tuntutan-tuntutan baru yang dihadapinya agar terjadi kesesuaian dalam diri individu dengan lingkungannya. Sehingga individu dapat menyalurkan potensi yang ada di dalam dirinya dan membuang perilaku dan emosi negatif di lingkungan tempatnya berada.

Individu yang dapat dikatakan melakukan penyesuaian diri yang baik atau *well adjusted* adalah yang mempunyai ciri-ciri dapat diterima di suatu kelompok, dapat menerima dirinya sendiri, dapat menerima kekurangan dan kelebihan diri sendiri. Seseorang dikatakan memiliki kemampuan penyesuaian diri yang baik (*well adjusted person*) adalah jika kemampuan melakukan respon-respon bersifat matang, efisien, memuaskan dan sehat (Ali & Asrori, 2014). Sedangkan penyesuaian diri yang tidak baik atau *maladjusted* ditunjukkan dengan buruknya hubungan sosial individu dengan lingkungan sekitarnya dan ketidakmampuan untuk memandang diri sendiri sebagai individu yang positif.

Remaja yang ditolak oleh kelompok sosialnya, tidak mampu untuk memenuhi tuntutan-tuntutan dalam lingkungan sosialnya tersebut. Remaja yang ditolak oleh lingkungan sosialnya dipandang sebagai individu yang tidak mampu menjalankan

peranan dirinya dengan baik, mengembangkan sikap rendah diri karena mereka memandang dirinya sebagaimana orang lain memandangnya, sehingga akan terdapat kesenjangan antara apa yang diinginkan dengan pandangannya tentang dirinya sendiri yang menyebabkan adanya penolakan diri. Remaja yang menolak dirinya, selanjutnya menjadi tidak dapat menyesuaikan diri dan tidak bahagia. Banyak remaja yang tidak mampu merasakan kebahagiaan karena ketidakmampuannya dalam menyesuaikan diri. Remaja yang penyesuaian dirinya buruk, cenderung paling tidak berbahagia dan tetap tidak berbahagia sepanjang masa remajanya (Hurlock, 2003). Remaja yang tidak bahagia, cenderung merasa stres dan cemas. Jika remaja tidak mampu melakukan penyesuaian diri di sekolah, maka dampak yang ditimbulkan bukan hanya prestasi siswa yang menurun, tetapi juga memberikan dampak pada timbulnya keadaan stres, cemas dan kekhawatiran dalam diri siswa ketika berada di lingkungan sekolah.

Penyesuaian diri juga berkaitan erat dengan konsep diri dan *self esteem*. Siswa dengan konsep diri negatif memiliki penyesuaian diri yang buruk, sedangkan siswa dengan konsep diri positif memiliki penyesuaian diri yang baik (Sarsani, 2007). Penelitian ini membuktikan bahwa terdapat hubungan antara konsep diri siswa dengan penyesuaian diri di sekolah. *Self esteem* juga memberikan pengaruh pada penyesuaian diri. Siswa yang memiliki *self esteem* yang tinggi akan lebih mudah untuk menyesuaikan diri di sekolah (Pasha dan Munaf, 2013).

Banyaknya dampak yang ditimbulkan akibat ketidakmampuan untuk menyesuaikan diri, tidak lantas membuat pihak sekolah melakukan penanganan yang serius pada masalah penyesuaian diri siswa ini. Sekolah kurang memprioritaskan dan tidak memperhatikan kebutuhan psikologis siswa yang sebenarnya sangat dibutuhkan bagi pengembangan diri siswa selama di sekolah. Sekolah lebih mengutamakan prestasi sebagai variabel kesuksesan seorang siswa, sedangkan prestasi sendiri dipengaruhi oleh banyak faktor, salah satunya adalah penyesuaian diri.

Masalah penyesuaian diri siswa merupakan masalah yang terus menerus terjadi, terutama pada siswa yang baru saja memasuki lingkungan sekolah yang baru. Siswa seharusnya bisa menyesuaikan dirinya dengan tuntutan-tuntutan perubahan yang dihadapinya selama di sekolah sehingga siswa dapat mengeluarkan potensi dirinya secara maksimal.

Masalah penyesuaian diri adalah masalah yang sangat penting karena dapat terjadi pada siapa saja dan harus segera dicari solusi alternatif untuk dapat menurunkan masalah ini. Beberapa metode telah digunakan dalam penelitian terdahulu untuk dapat meningkatkan penyesuaian diri, yaitu: bimbingan kelompok melalui teknik *team building games*, psikoterapi dan intervensi psikososial, dan *group play therapy* (Rantiyan, 2015; Wechsler, Álvarez, & Loreda 2014; Maryam, Mona, & Akram, 2014)

Penelitian-penelitian tersebut memiliki hasil yang positif untuk meningkatkan penyesuaian diri siswa. Meskipun begitu, masalah penyesuaian diri siswa yang masih terus menerus terjadi dan memiliki dampak yang luas mendorong peneliti

untuk merancang sebuah perlakuan yang bertujuan untuk meningkatkan penyesuaian diri siswa, terutama pada siswa Sekolah Menengah Atas.

Melihat adanya peluang dari penelitian sebelumnya, maka *treatment* yang digunakan untuk meningkatkan penyesuaian diri siswa dalam penelitian ini adalah *game better self*. Intervensi dengan media *game* sudah terbukti mampu memberikan pengaruh yang signifikan pada variabel yang diteliti. Penelitian dengan menggunakan *game* dinilai efektif untuk meningkatkan kondisi-kondisi psikologis tertentu, salah satunya adalah penyesuaian diri. Selain itu, *game* adalah sebuah cara yang sangat kuat untuk mengembangkan pembelajaran sosial dan emosi pada anak-anak muda (Hromek dan Roffey, 2005). Penyesuaian diri yang efektif dapat terbentuk apabila individu mampu memiliki interaksi sosial yang baik dan juga mampu untuk memaksimalkan potensi dirinya, sehingga *game better self* menjadi media bagi siswa untuk dapat belajar mengenai kemampuan sosial dan intrapersonal sehingga dapat membentuk penyesuaian diri yang efektif pada diri siswa. *Game* juga menjadi media yang paling sering digunakan oleh terapis untuk meningkatkan dan menurunkan kondisi psikologis dan merupakan sebuah intervensi yang efektif bagi anak-anak dan remaja (Lowenstein, 2011).

Berdasarkan uraian yang telah dijabarkan di atas, maka dapat dirumuskan bahwa masalah yang diangkat dalam penelitian ini adalah efektifkah pemberian *game better self* untuk meningkatkan penyesuaian diri siswa? Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui keefektifan pemberian *better self* untuk meningkatkan penyesuaian diri siswa. Manfaat dari penelitian ini adalah untuk mendapatkan usulan model intervensi pada siswa untuk meningkatkan penyesuaian dirinya, untuk menambah pengetahuan di bidang psikologi, dan sebagai pertimbangan yang positif untuk pihak sekolah dalam rangka peningkatan penyesuaian diri siswanya.

Penyesuaian Diri

Penyesuaian diri adalah suatu proses yang mencakup respon-respon mental dan perilaku yang diusahakan oleh individu agar berhasil menghadapi kebutuhan-kebutuhan internal, ketegangan, frustrasi, konflik-konflik serta untuk menghasilkan keselarasan antara tuntutan dari dalam diri individu dengan tuntutan dunia luar atau lingkungan tempat individu berada (Schneiders, 1960). Penyesuaian diri terdiri dari proses-proses psikologis dimana individu berusaha untuk mengatur atau mengatasi berbagai macam tuntutan dalam sebuah tekanan. (Lazarus, 1976). Penyesuaian diri adalah sebuah proses yang terus berlanjut selama masa kehidupan (Haber dan Runyon, 1984).

Seseorang dapat dikatakan mempunyai pola penyesuaian diri yang efektif apabila memiliki beberapa kriteria. Pertama yaitu mempunyai persepsi yang akurat terhadap realita. Persepsi yang akurat terhadap kenyataan ini merupakan syarat munculnya penyesuaian diri yang efektif, persepsi ini biasanya terdiri dari keinginan dan motivasi. Individu yang dapat menyesuaikan diri dengan baik akan merancang tujuan-tujuan dalam hidup yang secara aktif dikejarinya. Dalam mengejar tujuan-tujuan tersebut, adakalanya individu harus menghadapi

kenyataan atau realita yang mungkin tidak sesuai dengan apa yang direncanakannya, sehingga individu tersebut harus mengatur ulang kembali tujuan-tujuan dalam hidupnya, agar individu berhasil menyelaraskan apa yang diusahakannya dengan tujuan akhir yang diinginkannya. Kemudian yang terpenting bagi individu adalah kemampuan individu untuk mengenali konsekuensi atau akibat dari tindakannya dan kemampuan mengarahkan tingkah lakunya sehingga apa yang dilakukannya akan membawanya pada tujuan yang dikehendaki.

Kedua, yaitu kemampuan mengatasi stress dan kecemasan. Dalam kehidupan sehari-hari biasanya setiap individu menghadapi suatu masalah. Masalah yang dihadapi tersebut ada yang dapat terselesaikan dengan mudah dan ada yang tidak dapat diselesaikan dengan mudah, dan ketika masalah yang dihadapinya sulit untuk terselesaikan maka dapat menimbulkan stres, dan apabila individu tersebut tidak dapat mengatasi stress yang datang, maka ia dapat disebut dengan individu yang kurang dapat menyesuaikan diri. Sebagai contohnya, manusia adalah makhluk yang selalu membandingkan dirinya dengan orang lain, yang kemudian menjadikannya sebagai individu yang merasa dirinya lebih rendah daripada orang lain, karena adanya perasaan tersebut individu menjadi cemas, merasa bersalah, dan merasa memiliki musuh. Untuk dapat mengatasi stres dan kecemasan, individu seharusnya membuat tujuan-tujuan untuk masa yang akan datang yang nantinya akan memberikan petunjuk untuk menghadapi masa-masa yang dilalui saat ini. Tujuan-tujuan masa depan yang dimiliki oleh setiap individu, dapat meningkatkan penyesuaian dirinya karena individu menjadi lebih tahu tentang apa yang harus dilakukannya pada saat ini. Selain itu, individu harus bisa menerima kegagalan atau ketidak berhasilannya yang dapat menimbulkan masalah dan stres sebagai bentuk kemampuan untuk mengatasi stres.

Ketiga yaitu memiliki citra diri positif. Citra diri yang positif adalah aspek dari penyesuaian diri sedangkan dalam citra diri terdapat persepsi sebagai indikator di dalamnya. Lebih jauh, persepsi terhadap diri merupakan indikator dari kualitas penyesuaian diri. Apabila persepsi terhadap dirinya negatif, maka individu hanya bisa melihat sisi negatif dari dirinya dan tidak akan mampu melakukan penyesuaian diri. Individu harus mengetahui kekuatan dan kelemahan yang ada di dalam dirinya untuk bisa memandang dirinya sebagai orang yang berguna tetapi tidak juga berlebihan karena individu harus menyadari bahwa dalam dirinya masih terdapat banyak kekurangan. Selain itu, individu harus bisa mengetahui dan memahami kelebihan dan kelemahan dirinya, sehingga individu dapat mengembangkan potensi dirinya.

Keempat yaitu kemampuan mengekspresikan perasaan. Individu biasanya tidak memahami dan tidak mengerti akan hal yang dia rasakan. Individu tidak mengetahui kapan mereka harus marah, senang, sedih, dan mengungkapkan perasaan yang lain. Individu yang baik kemampuan penyesuaian dirinya adalah individu yang bisa mengontrol ekspresinya dengan baik. Individu yang mampu mengontrol emosinya, jika merasa senang maka ia tidak akan merasa senang secara berlebihan dan apabila ia merasa sedih ia juga tidak akan berlarut-larut dalam kesedihannya. Selain individu tidak membiarkan dirinya tanpa adanya

kontrol sama sekali dalam mengungkapkan perasaannya, individu juga tidak seharusnya mengontrol dirinya secara berlebihan.

Kelima yaitu mempunyai hubungan interpersonal yang baik. Individu adalah manusia yang tidak bisa hidup sendirian dan selalu membutuhkan bantuan orang lain. Dalam perkembangan hidupnya, individu selalu dihadapkan pada perkembangan individu lainnya. Orang yang memiliki penyesuaian diri yang baik, memiliki hubungan dan interaksi yang baik dengan sesamanya, yang ditandai dengan terjalinnya keakraban dan kenyamanan dalam berhubungan baik dari individu dengan individu ataupun individu dengan kelompok sosial yang lain. Individu yang memiliki hubungan interpersonal yang baik mampu menciptakan hubungan yang saling menguntungkan dengan individu lainnya (Haber dan Runyon, 1984).

Penyesuaian diri dapat diartikan sebagai sebuah proses ataupun sebuah pencapaian. Penyesuaian diri sebagai pencapaian pada akhirnya dinilai sebagai pencapaian yang baik atau buruk. Sedangkan penyesuaian diri sebagai proses adalah cara setiap individu untuk menyesuaikan dirinya dalam sebuah keadaan yang terdapat berbagai pengaruh di dalamnya sehingga individu tersebut melakukan sebuah penyesuaian (Lazarus, 1976).

Individu yang memiliki penyesuaian diri yang baik (*well adjusted person*) adalah mereka dengan segala keterbatasannya, kemampuannya serta kepribadiannya telah belajar untuk bereaksi terhadap diri sendiri dan lingkungannya dengan cara efisien, matang, bermanfaat, dan memuaskan. Mereka juga dapat menyelesaikan konflik-konflik mental, frustrasi dan kesulitan-kesulitan dalam diri maupun kesulitan yang berhubungan dengan lingkungan sosialnya serta tidak menunjukkan perilaku yang memperlihatkan gejala menyimpang. Individu yang gagal dalam melakukan usaha penyesuaian diri atau yang disebut dengan *maladjusted*, ditunjukkan dengan buruknya hubungan sosial individu dengan lingkungan sekitarnya dan ketidakmampuan untuk memandang diri sendiri sebagai individu yang positif (Schneiders, 1960).

Individu yang mampu menangani dan menghadapi stres dan masalah hidupnya dengan baik dan berhasil mempertemukan tuntutan-tuntutan yang berasal dari lingkungan dengan dirinya, dikatakan memiliki penyesuaian diri yang baik. Sementara itu, individu yang tidak mampu mempertemukan tuntutan-tuntutan dari lingkungan dengan tuntutan-tuntutan dalam dirinya dikatakan gagal dalam menyesuaikan diri. Kegagalan individu dalam penyesuaian diri akan menimbulkan perasaan tidak tenang dan menimbulkan gangguan keseimbangan dalam dirinya (Lazarus, 1976).

Siswa di sekolah menengah atas mengalami masalah dalam penyesuaian diri yang terdiri dari penyesuaian emosi, sosial, dan akademik (Louis & Emerson, 2012). Sekolah bukan hanya memberikan pendidikan bagi individu dalam segi intelektual, tetapi juga dalam aspek sosial dan moral yang diperlukan dalam kehidupan sehari-hari. Sekolah juga berpengaruh dalam pembentukan minat, keyakinan, sikap, dan nilai-nilai yang menjadi dasar penyesuaian diri yang baik (Schneiders, 1960).

Remaja adalah sebuah masa dimana keinginan untuk menjadi dewasa muncul, tetapi keinginan untuk tidak meninggalkan keamanan dan kenyamanan masa kanak-kanak masih kuat. Dimasa remaja mencari identitas dirinya, remaja menjadi bergantung pada teman sebayanya dan mengikuti serta mencoba hal-hal baru untuk dapat diterima oleh teman sebayanya. Jika remaja tidak diterima oleh situasi tempatnya berada, maka hal tersebut akan menimbulkan stres pada diri remaja (Louis & Emerson, 2012).

Penyesuaian diri yang buruk juga dapat menyebabkan kecemasan pada diri siswa. Emosi negatif seperti kecemasan, tidak diciptakan oleh kejadian-kejadian tertentu tetapi emosi negatif tersebut diciptakan oleh harapan-harapan individu dan bagaimana individu menginterpretasikan kejadian tersebut (Jenaabadi, Rooh, Khods, & Hajiabadi, 2016). Siswa yang tidak dapat menyesuaikan diri, akan mudah untuk memunculkan emosi negatif dalam dirinya, sehingga dirinya merasakan sebuah kecemasan.

Penyesuaian diri dinilai penting karena memiliki pengaruh yang sangat besar dan signifikan dalam diri seorang individu. Selain itu, masalah ketidak mampuan untuk melakukan penyesuaian diri baik masalah kegagalan penyesuaian diri yang besar ataupun kecil, seringkali berhubungan dengan kesehatan mental seseorang (Lazarus, 1976).

Game Better Self

Game better self merupakan *game* yang dilakukan secara bertatap muka, yang membutuhkan interaksi antara pemainnya. *Game* ini dapat dimainkan 2 – 10 siswa, dimana dalam penelitian ini *game* dimainkan oleh 10 siswa. Dalam *game* ini terdapat 6 *game* yang akan dimainkan secara individual dan juga secara berpasangan. Dalam *game* ini siswa akan mempelajari kemampuan sosial dan emosi melalui setiap *game*-nya.

Game secara umum adalah perlakuan yang berbentuk permainan yang secara langsung ataupun tidak langsung diharapkan dapat memberikan efek sesuai dengan yang diharapkan pada diri individu yang terlibat dalam *game* tersebut yang bertujuan untuk dapat menurunkan atau meningkatkan kondisi psikologis yang spesifik pada diri individu (Mader, Levieux, dan Natkin, 2012).

Konsep dalam permainan (*game*) yaitu adanya aturan - aturan yang menuntut perilaku yang terarah pada tujuan dan keseriusan yang besar. Dalam permainan terdapat cakupan perilaku yang terstruktur dan terbatas. Permainan memiliki aturan-aturan yang menentukan peran-peran pemain, batasan-batasan dan harapan terhadap perilaku, dan menggambarkan cara permainan itu berfungsi atau berjalan (Schaefer dan Reid, 1986).

Game dapat meningkatkan suatu perilaku, suasana hati, dan ketaatan individu. *Game* juga dapat meningkatkan motivasi intrinsik para pemainnya. *Game* dirancang sebagai media yang menarik dan menyenangkan karena *game* memiliki pengaruh yang besar untuk menciptakan dan mengembangkan motivasi

pemainnya. Dalam *game* terdapat beberapa hal yang harus diperhatikan dan menjadi bahan pertimbangan yaitu: (1) Rentang usia pemain, (2) gender, (3) kondisi spesifik pemain, dan (4) kemampuan pemain (Mader, Levieux, dan Natkin, 2012).

Selain itu, *game* dapat memunculkan *social skills* yang dibutuhkan oleh anak dan remaja yang sangat dibutuhkan dalam kehidupan mereka nanti (Schaefer dan Reid, 1986). Penggunaan *game* dapat menjadi media untuk meningkatkan pembelajaran sosial dan emosi pada anak-anak usia muda (Hromek dan Roffey, 2005). Sedangkan yang termasuk dalam pembelajaran sosial dan emosi adalah, (1) mengetahui bagaimana cara untuk meregulasi emosi dan mengekspresikan perasaan secara efektif dan aman, (2) memiliki orientasi pro sosial kepada orang lain, (3) dapat membaca situasi emosional, (4) bertanggung jawab pada diri sendiri serta orang lain dan dapat membuat keputusan yang sesuai, (5) dapat menentukan tujuan baik tujuan dalam waktu dekat maupun waktu yang panjang, (6) memiliki kemampuan untuk memecahkan masalah, (7) fokus pada hal-hal yang positif, (8) hormat pada orang lain, (9) memperlakukan orang lain dengan kepedulian, (10) memiliki komunikasi yang baik, (11) dapat mengetahui tentang perasaan diri sendiri dan mengetahui perasaan orang lain, (12) dapat mengetahui bagaimana memulai dan mengembangkan hubungan yang sehat yang dapat meningkatkan hubungan antara tiap individu dan kelompok, (13) dapat merundingkan suatu hal dengan wajar, (14) memiliki keterampilan untuk menghadapi dan mengatur masalah secara baik.

Game bukan hanya sekedar bentuk hiburan. Tetapi *game* merupakan sebuah media yang dapat menyediakan jembatan untuk menghadapi berbagai macam situasi dalam kehidupan yang sebenarnya. *Game* menyediakan kesempatan bagi remaja untuk melakukan pembelajaran sosial dalam beberapa cara yang khusus:

(1) komunikasi dengan orang lain, (2) menghargai dan mematuhi peraturan, (3) disiplin diri, (4) menghadapi masalah-masalah kemandirian, (5) kerjasama dengan orang lain, (6) kesadaran dan responsifitas pada peraturan kelompok dan ekspektasi, (7) kompetisi sosial dan mengontrol agresi dan (8) menghadapi masalah kekuasaan dan wewenang (Schaefer dan Reid, 1986). Hal-hal tersebut juga didapatkan oleh siswa melalui *game better self*.

Game mampu memberikan keterkaitan hubungan dalam menghadapi kenakalan remaja yang merupakan masalah yang timbul dari kegagalan-kegagalan dalam proses sosialisasi. *Game* juga merupakan bentuk katarsis bagi remaja sehingga memungkinkan remaja untuk menghilangkan depresi dan kekesalan yang dialaminya (Descamps & d'Alcantara, 2016). *Game better self* dapat menjadi media untuk menuangkan perasaan siswa dan memberikan kesempatan untuk menghilangkan depresi karena melalui *game better self*, siswa dapat meluapkan perasaan mereka pada temannya melalui kesempatan berinteraksi yang disediakan *game better self*.

Game didisain dengan konteks yang spesifik yang sesuai dengan tujuan tertentu untuk pemainnya, sehingga dapat meningkatkan kondisi-kondisi tertentu dari seorang individu (Schaefer dan Reid, 1986). Kemampuan sosial, emosi, dan

kemampuan intrapersonal atau kemampuan untuk memahami dan refleksi diri juga dapat dipelajari oleh siswa melalui *game better self* ini melalui setiap aktifitas-aktifitas yang terdapat di dalamnya. Dalam *game better self*, siswa dituntut untuk bisa mengimajinasikan rencana-rencana akan masa depan mereka, menyalurkan rasa stres dan kecemasan, memahami kelebihan dan kelemahan diri, mengetahui cara mengungkapkan perasaan, serta berhubungan dan berkomunikasi secara baik dengan orang lain.

Better self adalah *game* yang mengacu pada *communication* dan *socialization games*. *Communication games* merupakan *games* dimana pemainnya dapat menyalurkan pikiran dan perasaan mereka sehingga melatih pemainnya untuk dapat mengekspresikan dirinya. Sedangkan *socialization games* adalah *games* yang memberikan pengalaman bagi pemainnya untuk mengembangkan kemampuan sosialisasi dan dapat juga sebagai media pembelajaran yang dapat dihubungkan dengan situasi-situasi sosial pada kehidupan nyata (Schaefer dan Reid, 1986). *Game better self* dimainkan secara bersama-sama sehingga terdapat interaksi antar siswa yang dapat menjadi media pembelajaran sosial dan emosi bagi siswa.

Better self terdiri dari *game-game* yang menyediakan kesempatan bagi siswa untuk menuangkan kreativitasnya dan juga memberikan kesempatan bagi siswa untuk meningkatkan potensi dirinya menjadi lebih baik. Aktivitas-aktivitas yang mendorong kreativitas dalam sebuah *treatment*, memiliki banyak manfaat yaitu: dapat memberikan kesenangan, dapat menciptakan hal yang baru, bermain dan berimajinasi, dan dapat meningkatkan harga diri dan variabel-variabel psikologis lainnya melalui pengekspresian diri (Malchiodi, 2015).

Game Better Self dan Penyesuaian Diri

Penjelasan mengenai keterkaitan *game* dengan penyesuaian diri sesuai dengan kajian teori yang sudah dijabarkan sebelumnya dapat dirumuskan bahwa agar individu mampu menyesuaikan dirinya, individu tersebut harus bisa menentukan tujuan yang realistis dalam hidupnya, dapat mengatasi kecemasan, memiliki *self image* yang positif, mampu mengungkapkan perasaannya, dan memiliki hubungan interpersonal yang baik.

Sedangkan *game better self* dapat menjadi media untuk meningkatkan pembelajaran sosial, emosi, dan kemampuan intrapersonal siswa sehingga dapat memenuhi aspek-aspek penyesuaian diri yang merupakan bagian dari keterampilan sosial, intrapersonal, dan emosi tersebut melalui kegiatan *game* yang dirancang khusus agar memfasilitasi individu untuk dapat mengembangkan tujuan yang realistis dalam hidupnya, memiliki kemampuan untuk mengatasi kecemasan, mengembangkan *self-image* positif, mampu mengungkapkan perasaan, dan memiliki hubungan interpersonal yang baik dengan orang lain.

Penelitian dengan menggunakan *game* sebelumnya sudah pernah dilakukan untuk meningkatkan variabel-variabel psikologis individu yaitu untuk meningkatkan kerjasama (Dhatu, 2014) dan *sense of belonging* (Muhaeminah, 2014). Dari kedua

penelitian tersebut, didapatkan hasil bahwa penggunaan *game* untuk meningkatkan variabel-variabel psikologis memiliki pengaruh yang signifikan. Sehingga *game* dinilai mampu untuk meningkatkan aspek-aspek psikologis lain dalam diri individu, yang dalam penelitian ini adalah penyesuaian diri.

Adapun bentuk *game* yang digunakan untuk meningkatkan penyesuaian diri adalah *game better self* yang didalamnya terdapat beberapa *game*, yaitu: *Future Square*, *Yarn of Problems and Solution*, *Collecting Weaknesses and Strengths*, *Feeling Card*, *Ask a Friend*, dan *Keeping My Things*.

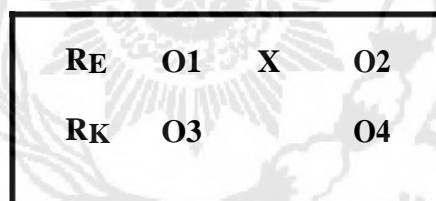
Hipotesa

Metode *game better self* dapat meningkatkan penyesuaian diri siswa.

METODE PENELITIAN

Rancangan Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen, yaitu sebuah metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendalikan (Sugiyono, 2016). Penelitian ini menggunakan disain *pretest – posttest control group design* yang dilakukan dengan jalan melakukan pengukuran awal sebelum perlakuan diberikan dan setelah perlakuan diberikan pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol (Latipun, 2002). Disain eksperimen secara lebih jelas akan dipaparkan dalam gambar 1.



Gambar1. Disain eksperimen

Keterangan:

RE: Kelompok Eksperimen

RK: Kelompok Kontrol

O1: Nilai pre test kelompok eksperimen sebelum diberi perlakuan

O2: Nilai post test kelompok eksperimen setelah diberi perlakuan

O3: Nilai pre test kelompok kontrol

O4: Nilai post test kelompok kontrol

X: *Treatment*

Dalam penelitian ini, *game better self* digunakan sebagai perlakuan dengan tujuan untuk meningkatkan penyesuaian diri siswa.

Subjek Penelitian

Subjek dalam penelitian ini adalah siswa perempuan kelas X SMA Muhammadiyah Kediri yang berjumlah 20 siswa. Pengambilan subjek sebanyak 20 siswa perempuan dalam penelitian ini merupakan rekomendasi dari pihak sekolah berdasarkan siswa yang berada di sekolah pada saat pengambilan data, dikarenakan siswa laki-laki tidak berada di sekolah karena sedang mengikuti perlombaan, maka hanya siswa perempuan saja yang menjadi subjek dalam penelitian ini. 20 siswa tersebut selanjutnya diukur penyesuaian dirinya menggunakan skala penyesuaian diri. Setelah didapatkan data *pre-test*, peneliti menganalisa data tersebut menggunakan norma kelompok, sehingga didapatkan skor tinggi, sedang, dan rendah. Selanjutnya, peneliti membagi 20 siswa tersebut ke dalam kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dimana pada masing-masing kelompok terdapat skor tinggi, sedang, dan rendah. Dalam penelitian eksperimen ini, peneliti mengendalikan variabel usia subjek, dimana rentang usia subjek adalah 15 – 16 tahun yang merupakan rentang usia siswa kelas X. Pada usia 15 – 16 tahun yang merupakan usia remaja dimana mereka berusaha untuk selalu melakukan penyesuaian diri dengan berjuang untuk dapat memainkan peranannya agar sesuai dengan perkembangan masa peralihannya dari masa anak-anak menuju dewasa agar dapat diterima oleh lingkungan sosialnya (Ali dan Asrori, 2014). Usia 15 – 16 tahun merupakan usia remaja awal pada tahapan operasional formal dimana cara berpikir siswa mulai mengembangkan pemikiran secara abstrak, idealis, dan logis (Santrock, 2008). Siswa sudah mampu untuk berpikir tentang ide-ide abstrak, menyusun ide-ide dan menalar tentang apa yang akan terjadi kemudian sehingga dapat mengikuti *game* yang menyediakan kesempatan untuk berpikir secara abstrak, idealis dan realistis dengan baik.

Prosedur Intervensi

Game yang akan digunakan untuk meningkatkan penyesuaian diri dalam penelitian ini adalah *game* yang bernama *better self* yang didalamnya terdapat beberapa *game* yang memiliki tujuan-tujuan khusus yang berhubungan dengan aspek dalam penyesuaian diri.

Game better self ini merupakan *game* yang dilakukan secara tatap muka antara siswa dan peneliti. *Game* ini dimainkan 10 siswa secara berkelompok, dimana pada setiap *game* siswa dituntut untuk dapat berinteraksi dengan siswa lainnya. *Game better self* merupakan *game* yang dirancang untuk usia remaja. *Game better self* terdiri dari beberapa *game* yang sudah dimodifikasi.

Pelaksanaan dari *game* tersebut dibagi kedalam 6 kali sesi. Sesi pertama adalah pelaksanaan *game Future Square*. Sesi kedua adalah *game Yarn of Problems and Solution*. Sesi ketiga adalah pelaksanaan *game Collecting Weaknesses and Strengths*. Sesi keempat adalah *game Feeling Card*. Sesi kelima adalah pelaksanaan *game Ask a Friend* dan sesi keenam adalah *games Keeping My Things*. Setiap sesi dilaksanakan selama 75 menit. Setiap akhir dari suatu *game*, peneliti akan memberikan *feedback* kepada siswa sebagai refleksi dalam diri siswa. *Game better self* terdiri dari:

1. *Future Square*: Game ini dimodifikasi dari *game Lifeline* yang digunakan oleh Carroll dan Ribbas (Lowenstein, 2011). *Game lifeline* ini digunakan untuk anak-anak dan remaja, yang salah satu tujuannya adalah untuk mengembangkan kesadaran siswa akan pilihan yang dibuatnya pada masa depan. Dalam *game lifeline*, pemain diminta untuk menggambarkan garis kehidupan mereka dimulai dari lahir sampai usia 85 tahun. Sedangkan dalam *game future square*, peneliti mengkhususkan *game* ini untuk menggambarkan keinginan masa depan pemain. Dalam *game* ini, siswa diminta untuk menggambarkan atau menuangkan impian-impian yang ingin diwujudkan beserta usaha-usaha untuk memenuhi impian tersebut pada sebuah kertas. *Game* ini memberikan pemahaman tentang keinginan masa mendatang, tujuan-tujuan yang harus dibuat dalam hidup, mengembangkan kesadaran akan pilihan yang dibuat kelak, dan memberikan pengetahuan mengenai konsekuensi yang diterima pada setiap tindakan yang dilakukan. *Game* ini mengarah pada aspek persepsi yang akurat terhadap realita.

2. *Yarn of Problems and Solution*: *Game* ini dimodifikasi dari *game all tangled up* yang digunakan oleh Goodyear-Brown (Lowenstein, 2011). *Game all tangled up* merupakan *game* yang dimainkan oleh anak-anak dan remaja yang bertujuan untuk mengurangi intensitas kecemasan dan pengungkapan kecemasan. Dalam *game all tangled up*, pemain diminta untuk menuangkan masalah mereka ke dalam benang yang kemudian diikatkan pada ujung-ujung lemari sehingga membentuk sarang laba-laba yang rumit yang kemudian diperlihatkan kepada orangtua pemain. Sedangkan dalam *game Yarn of Problems and Solution* ini, siswa diminta untuk menguraikan benang sebagai bentuk permasalahan yang mereka hadapi, siswa diminta untuk menganalogikan besar atau kecilnya permasalahan yang mereka hadapi ke dalam untaian benang dan kemudian menceritakannya pada temannya. Setelah itu, siswa diminta untuk menuliskan solusi permasalahan yang telah diberikan oleh temannya ke benang tersebut. *Game* ini memberikan pemahaman tentang masalah dan kecemasan yang dialami, mengurangi kecemasan dengan menceritakan permasalahan pada orang lain, serta memberikan kesempatan untuk belajar mengungkapkan perasaan dan kecemasan pada orang lain. *Game* ini mengarah pada aspek kemampuan untuk mengatasi stress dan kecemasan, kemampuan untuk mengungkapkan perasaan dan hubungan interpersonal yang baik.

3. *Collecting Weaknesses and Strength*: *Game* ini dimodifikasi dari *game praise* (Oritz, 2014). *Game praise* merupakan *game* yang dimainkan oleh remaja dan dewasa yang bertujuan untuk meningkatkan *self esteem* siswa. Dalam *game praise*, pemain diminta untuk menuliskan kelebihan pemain yang lain secara bersama-sama. Sedangkan dalam *game Collecting Weaknesses and Strength* ini siswa diminta untuk menuliskan kelebihan dan kelemahan dirinya sendiri di sebuah kertas yang dilanjutkan dengan cara siswa menuliskan kelebihan dan kelemahan temannya yang lain secara bergantian. *Game* ini memberikan pemahaman mengenai kelebihan dan kelemahan diri siswa, meningkatkan *self esteem* dengan mengidentifikasi dan mengekspresikan sisi positif diri dan mengungkapkan perasaan pada orang lain. *Game* ini mengarah pada aspek *self image* positif, kemampuan untuk mengungkapkan perasaan, dan hubungan interpersonal yang baik.

4. *Feeling Card*: *Game* ini merupakan modifikasi dari *game* dengan nama yang sama yaitu *feeling card* (Schaefer, 1986), yang dimainkan oleh anak-anak dan remaja yang bertujuan untuk mengungkapkan perasaan siswa. *Game* ini dimainkan secara berpasangan atau berkelompok. Dalam *game* ini, siswa diminta untuk memilih kartu perasaan secara acak yang kemudian harus mereka ceritakan. *Game* ini dapat menjadi pembelajaran mengenai pengenalan emosi dan cara pengungkapan emosi yang tepat. *Game* ini mengarah pada aspek kemampuan untuk mengungkapkan perasaan.

5. *Ask a Friend*: *Game* ini merupakan modifikasi dari *talking game* (Schaefer, 1986). *Game* ini dimainkan secara berpasangan atau berkelompok, yang bertujuan untuk meningkatkan kemampuan interpersonal melalui berbicara dan mendengarkan. Dalam *game* ini, siswa diminta untuk berpasangan dan bertanya kepada teman pasangannya mengenai hal apapun sebanyak-banyaknya yang kemudian diceritakan kepada teman-temannya yang lain. *Game* ini dapat menjadi pembelajaran cara berkomunikasi yang baik dengan orang lain, serta memahami orang lain sehingga tercipta hubungan interpersonal yang baik. *Game* ini mengarah pada aspek hubungan interpersonal yang baik.

6. *Keeping My Things*: *Game* ini merupakan modifikasi dari *communication boardgames* (Schaefer, 1986). Dalam *game* ini papan menjadi media pengungkapan ekspresi siswa. Pada awal permainan, siswa diminta untuk mengingat kembali *game-game* yang sudah dilakukan dan diminta untuk mengumpulkan kembali barang-barang yang didapatkan dari *game* pertama sampai kelima *future square*, *yarn problems and solution*, *collecting weaknesses and strengths*, *feeling card* dan *ask a friend*. Kemudian siswa menempelkannya menjadi satu pada sebuah papan dan menghiasnya sesuka hati yang bertujuan agar siswa dapat menghubungkan antara *game* satu dengan *game* lainnya yang sudah dilakukan dan mendapatkan pembelajaran dari setiap *game*. Selanjutnya peneliti memberikan *feedback* secara keseluruhan

Instrumen Penelitian

Penyesuaian diri diukur dengan skala penyesuaian diri yang disusun oleh Pratiwi (2009) yang mengacu pada aspek-aspek penyesuaian diri Haber dan Runyon (1984), yang terdiri dari (1) persepsi yang akurat terhadap realita, (2) kemampuan mengatasi stress dan kecemasan, (3) *self-image* positif, (4) kemampuan untuk mengungkapkan perasaan, (5) hubungan interpersonal yang baik. Skala penyesuaian diri terdiri dari 30 item yang terdiri dari 15 *item favorable* dan 15 *item unfavorable*. Skala penyesuaian diri memiliki skor terendah 30 dan skor tertinggi 120. Pada skala penyesuaian diri terdapat pilihan jawaban Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (TS), Sangat Tidak Setuju (STS). Contoh item “*Apabila ada masalah, saya segera menyelesaikannya.*” Indeks validitas pada skala penyesuaian diri dijabarkan tiap aspeknya. (1) Persepsi yang akurat terhadap realita (0,490 – 0,637), (2) Kemampuan untuk mengatasi stres dan kecemasan (0,412 – 0,677), (3) Citra diri (*Self image*) positif (0,303 – 0,676), (4) Kemampuan untuk mengungkapkan perasaan (0,361 – 0,456), (5) Kemampuan untuk mengadakan hubungan interpersonal yang baik (0,470 – 0,691). Reliabilitas

skala penyesuaian diri juga dijabarkan tiap aspeknya, sebagai berikut. (1) Persepsi yang akurat terhadap realita (0,783), (2) Kemampuan untuk mengatasi stres dan kecemasan (0,802), (3) Citra diri (*Self image*) positif (0,784), (4) Kemampuan untuk mengungkapkan perasaan (0,645), (5) Kemampuan untuk mengadakan hubungan interpersonal yang baik (0,801).

Prosedur dan Analisa Data Penelitian

Penelitian ini diawali dengan tahap persiapan instrumen penelitian dan rancangan *treatment*. Rancangan *treatment* yang sudah dibuat kemudian diujikan pada siswa SMKN 1 Batu sebanyak 6 siswa. Selanjutnya, dari hasil uji coba tersebut, peneliti memperbaiki kekurangan pada rancangan *treatment*. Langkah selanjutnya, peneliti menentukan tempat pengambilan data yaitu di SMA Muhammadiyah Kediri yang dilanjutkan dengan permintaan izin penelitian dan persiapan sarana dan prasarana yang dibutuhkan untuk *treatment*. Langkah selanjutnya, adalah pemberian instrumen penyesuaian diri untuk menentukan kelompok subjek penelitian pada 20 siswa kelas X. Skor *pre-test* kemudian dianalisa menggunakan norma kelompok, sehingga didapatkan skor rendah, sedang, dan tinggi. Setelah mendapatkan kategori skor penyesuaian diri siswa tersebut, peneliti membagi siswa tersebut kedalam kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dimana tiap kelompoknya terdiri dari siswa yang memiliki skor penyesuaian diri rendah, sedang, dan tinggi, yang masing-masing beranggotakan 10 siswa.

Setelah tahap persiapan, tahap selanjutnya adalah tahap pelaksanaan pemberian *treatment* yang dalam penelitian ini adalah berupa *game better self*. Sebelum memasuki *treatment*, peneliti melakukan *rapporting* kepada subjek. *Game* yang akan digunakan untuk meningkatkan penyesuaian diri dalam penelitian ini adalah *game* yang bernama *Better Self* yang didalamnya terdapat beberapa *game*, yaitu: *Future Square*, *Yarn Problems and Solution*, *Collecting Weaknesses and Strengths*, *Feeling Card*, *Ask a Friend*, dan *Keeping My Things*.

Setelah *treatment* selesai dilakukan, maka peneliti memberikan *feedback* secara keseluruhan dan meminta kesan dan pesan subjek selama mengikuti *treatment*. Kegiatan selanjutnya adalah pemberian *post-test* pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

Tahap selanjutnya adalah tahap analisa data dari *pre-test* dan *post-test* yang telah dilakukan pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dengan menggunakan *independent sample t-test* dan *paired sample t-test* pada SPSS for Windows versi 21.

HASIL PENELITIAN

Hasil dari penelitian ini, akan dipaparkan dalam beberapa tabel. Tabel pertama adalah tabel deskripsi karakteristik subjek baik kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol dalam penelitian *game better self* untuk meningkatkan penyesuaian diri siswa.

Tabel 1. Deskripsi Subjek Penelitian

	Kelompok Eksperimen	Kelompok Kontrol
Jumlah Subjek	10 Siswa	10 Siswa
Rentangan Usia	15-16 Tahun	15-16 Tahun
Jenis Kelamin	Perempuan	Perempuan
Penyesuaian Diri		
Rentang Nilai	82 – 101	84 – 104
<i>M(SD)</i>	89.5(5.72)	92.90(6.81)

Dari tabel 1, dapat dilihat bahwa sebelum dilakukan *treatment*, subjek dalam kelompok eksperimen dan kelompok kontrol berada pada kondisi yang sama. Setelah mendapatkan hasil skor penyesuaian diri tersebut, kemudian dilakukan uji normalitas untuk kelompok eksperimen pada data *pre-test* dan *post-test* yang memiliki hasil sebesar $p = .61$ dan $p = .134$. Sementara itu untuk kelompok kontrol pada data *pre-test* dan *post-test* memiliki hasil sebesar $p = .73$ dan $p = .759$. Sehingga jika melihat pada hasil analisis data tersebut dapat diasumsikan bahwa data *pre-test* dan *post-test* kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol berdistribusi normal.

Setelah melakukan uji normalitas, maka dilakukan uji homogenitas pada data kedua kelompok dengan hasil *pre-test* sebesar .586 dan *post-test* sebesar .149. Sehingga dapat diasumsikan bahwa data *pre-test* dan *post-test* kelompok eksperimen dan kelompok kontrol diambil dari data yang homogen. Selanjutnya dilakukan *paired sample t-test* untuk melihat perbedaan skor *pre-test* dan *post test* pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

Tabel 2. Paired Sample t-Test

Kelompok	<i>M(SD)</i>		95% CI	<i>t(8)</i>	<i>p</i>
	<i>Pre-test</i>	<i>Post-test</i>			
Eksperimen	89.5(5.72)	100.8(5.63)	-14.39 – (-8.21)	-8.27	.00
Kontrol	92.90(6.81)	93.70(8.01)	-5.13 – 3.53	-.41	.69

Berdasarkan hasil uji analisa pada tabel 2, dimana pada kelompok eksperimen $t(8) = -8.27$, $p=.00$ maka hal tersebut menunjukkan adanya perbedaan pada skor penyesuaian diri kelompok eksperimen sebelum dan setelah diberikan *treatment*. Sementara itu, pada pada kelompok kontrol didapatkan $t(8) = -.41$, $p = .69$ yang menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan skor penyesuaian diri sebelum dan setelah diberikan *treatment*. Pada tahap selanjutnya, dilakukan uji *independent sample t-test* untuk melihat perbedaan skor antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

Tabel 3. Independent Sample t-Test

Data	M(SD)		95% CI	t(18)	p
	Eksperimen	Kontrol			
<i>Pre-test</i>	89.5(5.72)	92.90(6.81)	-9.31 – (-2.51)	-1.21	.24
<i>Post-test</i>	100.8(5.63)	93.70(8.01)	.592 – 13.61	2.29	.03

Selanjutnya, berdasarkan *independent sample t-test* pada data sebelum diberikan *treatment* didapatkan hasil $t(18) = -1.21$, $p = 0.24$ hasil tersebut menunjukkan tidak ada perbedaan skor pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Sedangkan pada pengukuran setelah dilaksanakan *treatment*, didapatkan hasil $t(18) = 2.29$, $p = .03$ maka hal tersebut menunjukkan adanya perbedaan skor penyesuaian diri antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol setelah diberikan *treatment* yang berupa *game better self*.

Berdasarkan hasil analisa kuantitatif yang telah dipaparkan, maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini dapat diterima yaitu metode *game better self* dapat meningkatkan penyesuaian diri siswa. Hasil penelitian menunjukkan bahwa skor penyesuaian diri siswa kelas X SMA Muhammadiyah Kediri pada kelompok eksperimen berbeda secara signifikan dengan kelompok kontrol dimana skor penyesuaian diri kelompok eksperimen lebih tinggi dibandingkan dengan kelompok kontrol setelah diberikan *treatment*.

DISKUSI

Penelitian ini menunjukkan adanya peningkatan penyesuaian diri pada siswa kelas X SMA Muhammadiyah Kediri setelah diberikan *treatment* yang berupa *game better self* yang dibuktikan dengan adanya perbedaan skor penyesuaian diri yang signifikan sesudah pemberian *game better self* antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol $t(18) = 2.29$, $p = .03$, dimana kelompok eksperimen memiliki skor yang lebih tinggi dibandingkan dengan kelompok kontrol.

Hasil penelitian ini memperkuat teori Haber dan Runyon (1984) dan juga penelitian Mahmood, Ijaz, dan Khan (2015) bahwa penyesuaian diri yang efektif dapat terbentuk apabila individu memiliki persepsi yang akurat terhadap realita dimana individu tersebut mampu memiliki pandangan terhadap masa depannya, memiliki kemampuan untuk mengatasi stres dan kecemasan, memiliki pandangan yang positif pada dirinya sendiri, memiliki kemampuan untuk mengungkapkan perasaan dengan benar, dan memiliki hubungan interpersonal yang baik dengan orang lain. Aspek pembentuk penyesuaian diri yang efektif tersebut dapat dimunculkan melalui aktivitas *game better self* yang menyediakan kesempatan untuk mengembangkan sosialisasi dengan orang lain dan juga mengembangkan kompetensi diri siswa.

Game terbukti mampu untuk mengembangkan kemampuan sosial individu, seperti komunikasi sosial, interaksi sosial yang positif dan menunjukkan perilaku sosial yang positif (Vidoni dan Ulman, 2012). Melalui *game better self* ini, siswa secara

langsung belajar untuk mengembangkan keterampilan sosial mereka, seperti mengapresiasi teman, bercerita, berinteraksi dengan teman, dan berlatih mengekspresikan diri.

Belajar mengembangkan keterampilan sosial juga merupakan pengalaman yang secara langsung mereka peroleh melalui *game better self*. Hal ini memiliki kaitan dengan model pembelajaran *experiential learning* yang merupakan proses dimana pengetahuan diperoleh melalui transformasi pengalaman, dimana di dalam model pembelajaran ini lebih mengedepankan hubungan antara pengetahuan yang diperoleh dengan dunia nyata (Kolb, 1984).

Siswa yang merupakan remaja berada pada tahapan berpikir operasional formal, yaitu merupakan tahapan berpikir secara sistematis, abstrak, idealis dan mencakup logika yang kompleks (Mappiare, 1982). Berpikir secara sistematis artinya siswa sudah mampu untuk memikirkan berbagai macam kemungkinan untuk memecahkan masalah sehingga cara berpikir siswa menjadi lebih fleksibel. Siswa sudah mampu untuk berpikir secara abstrak, yaitu melihat suatu permasalahan secara menyeluruh. Siswa sudah mampu membuat rencana-rencana untuk pemecahan masalah yang mereka miliki dan mampu menimbang rencana yang memiliki peluang terbaik. Siswa yang berada pada tahap operasional formal ini, sudah mampu berpikir mengenai rencana-rencana masa depan mereka, menalar mengenai hal apa yang akan terjadi kemudian dan mulai berpikir mengenai hubungan sebab-akibat dari tindakan yang mereka lakukan.

Dalam *game better self* ini, pada setiap permainannya menyediakan kesempatan bagi siswa untuk berpikir sebagaimana tahapan kognitif mereka, yaitu berpikir secara sistematis, abstrak dan logis. Seperti pada permainan *Future Square*, *Yarn of Problems and Solution*, *Collecting Weaknesses and Strength*, *Feeling Card*, *Ask a Friend*, dan *Keeping My Things* siswa dituntut untuk mampu berpikir tentang rencana-rencana masa depan mereka, berpikir mengenai masalah yang mereka hadapi dan menyusun rencana-rencana penyelesaian masalah tersebut. Selain itu, siswa juga dituntut untuk mampu melihat kondisi diri mereka sendiri, kekurangan dan kelebihan apa yang mereka miliki dan memikirkan tentang konsekuensi-konsekuensi dari setiap tindakan dan pemikiran yang mereka miliki.

Selain itu, pada saat pemberian *feedback*, yang berfungsi untuk merefleksikan permainan yang sedang dilakukan dengan kehidupan nyata, siswa sudah mampu untuk menghubungkan permainan tersebut dengan hal-hal yang terjadi dalam kehidupan sehari-harinya. Dikarenakan *game better self* ini sesuai dengan tahapan kognitif siswa, maka siswa dapat mengikuti *game* ini dengan baik.

Pemberian pengetahuan dan pengalaman yang nyata dalam *game better self* ini kemudian secara terus menerus diperkuat dan didorong melalui adanya *feedback* dan juga penghargaan setelah diberikannya *game*. Melalui dorongan *feedback* tersebut, perubahan kemampuan sosial dalam diri siswa dapat terus berkembang dan berlanjut (Vidoni dan Ulman, 2012).

Siswa yang berusia 15-16 tahun berada pada masa *storm and stress*, yaitu berada pada masa ketidakstabilan emosi dan perasaan dimana sikap dan sifat remaja yang terkadang sangat bergairah lalu tiba-tiba berganti dengan perasaan ragu yang

berlebihan. Kemampuan berpikir remaja lebih banyak dikuasai oleh emosionalitasnya. Remaja pada masa ini mengalami kebingungan akan jati diri mereka, dimana mereka diperlakukan bukan lagi sebagai anak-anak, tetapi juga dipandang belum mampu untuk mengemban tanggung jawab sebagai dewasa. Karena itulah, begitu banyak masalah yang terjadi pada diri remaja karena ketidakjelasan jati diri mereka dan juga tingginya emosionalitas yang mereka miliki. Pada akhirnya banyak remaja yang merasa stres karena memiliki beban yang tak kunjung mampu diselesaikannya (Mappiare, 1982).

Game membantu siswa untuk mengekspresikan emosinya yang mungkin tidak bisa dilakukan siswa di kehidupan nyata. Selain itu, *game* juga mampu menjadi sarana yang memberikan kesenangan bagi siswa karena pada dasarnya, *game* adalah hal yang menyenangkan dan menyediakan kesempatan bagi siswa untuk memiliki pengalaman fantasi sebagaimana juga yang terdapat dalam *play* (Schaefer dan Reid, 1984). Maka dengan diberikannya *game Better Self* yang menyediakan kesempatan bagi siswa untuk menuangkan kreatifitasnya dan berimajinasi salah satunya melalui *game Future Square* dan *Keeping My Things* yang terdapat dalam *game better self* yang dapat menghilangkan emosi-emosi negatif yang dimiliki oleh siswa dan siswa dapat mengisi diri mereka dengan hal-hal yang positif sehingga potensi yang mereka miliki dapat dimaksimalkan. *Game* yang mengandung unsur kreatifitas dapat menjadi media ekspresi diri yang dapat meningkatkan kondisi psikologis tertentu (Malchiodi, 2015).

Subjek dalam penelitian ini adalah siswa yang berjenis kelamin perempuan. Perempuan memiliki keterampilan dan kemampuan sosial yang lebih baik dan perempuan akan cenderung mempertahankan keterampilan dan kemampuan tersebut. Perempuan lebih memiliki ketertarikan pada kelompok dan kerjasama dengan orang lain (DiPrete & Jennings, 2012; Skelton, 2010).

Subjek perempuan dipilih menjadi bagian dari penelitian ini karena berdasarkan penelitian sebelumnya, dibuktikan bahwa perempuan memiliki keterampilan sosial yang tinggi, sehingga peneliti mencoba untuk mengkhususkan penelitian ini pada subjek perempuan karena dengan berbekal hasil dari penelitian sebelumnya tersebut, subjek dengan jenis kelamin perempuan lebih mampu untuk mendukung efektivitas dari *game better self* ini.

Melalui hasil uji analisa data yang sudah dilakukan, *game better self* mampu untuk meningkatkan penyesuaian diri siswa. Selain itu, kelebihan dari *game* ini adalah, *game* yang mengedepankan aspek *communication* dan *socialization* masih jarang dilakukan. Dari paparan pendukung hasil penelitian yang sudah dijelaskan, bukan berarti penelitian ini tidak memiliki kekurangan. Keterbatasan dalam penelitian ini adalah bahwa keragaman subjek tidak bisa diperoleh. Subjek hanya terbatas pada siswa yang berjenis kelamin perempuan saja. Selain itu, subjek juga hanya terbatas pada rentang usia 15-16 tahun sehingga subjek dalam penelitian ini kurang memiliki cakupan yang luas. Selain itu, pada penelitian ini tidak dilakukan *manipulation check*, sehingga tidak dapat diprediksi pada sesi mana yang paling mampu untuk meningkatkan penyesuaian diri siswa dan pada sesi mana yang kurang memberikan pengaruh pada peningkatan penyesuaian diri.

SIMPULAN DAN IMPLIKASI

Berdasarkan hasil penelitian ini, dimana $t(18) = 2.29$, $p = .03$, dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol setelah diberikan *treatment* berupa *game better self*. Penelitian ini membuktikan bahwa pemberian *game better self* mampu meningkatkan penyesuaian diri pada siswa SMA Muhammadiyah Kediri. Implikasi dari penelitian ini bagi Sekolah Menengah Atas adalah, diharapkan sekolah dapat memberikan sebuah program khusus, yang di dalamnya terdapat *game better self* ini, sehingga dapat dijadikan sebagai media untuk mengembangkan dan meningkatkan penyesuaian diri siswa ataupun kompetensi-kompetensi lainnya yang dimiliki siswa, misalnya kemampuan sosial yang lain pada diri siswa. Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk melakukan penelitian dengan subjek yang lebih beragam baik dari segi usia ataupun jenis kelamin, sehingga hasil dari penelitian memiliki cakupan yang lebih luas dan beragam.

REFERENSI

- Adhiambo, W. M., Odwar, A. J., & Mildred, A. A. (2011). The relationship of school adjustment, gender and academic achievement amongst secondary school students in Kisumu district Kenya. *Journal of Emerging Trends in Educational Research and Policy Studies*, 2(6), 493-497.
- Akhtar, Z. & Alam, M. (2016). Adjustment and academic achievement of school students. *Indian Journal of Psychological Science*, 6(1), 112-118.
- American Psychological Association. (2012). *Publication manual of the American Psychological Association*. Fifth Edition. Washington DC: APA.
- Ali, M., & Asrori, M. (2014). *Psikologi remaja*. Jakarta:PT. Bumi Aksara.
- Descamps, G., & d'Alcantara, A. (2016). Gaming as a threrapeutic tool in adolescence. *Psychiatr Danub*. 28 (1), 59-62.
- Dhatu, K. (2014). *Game therapy untuk meningkatkan kerjasama pada anak panti asuhan Riverside*. Skripsi, Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang.
- DiPrete, T.A., & Jennings, J.L. (2012). Social and behavioral skills and the gender gap in early educational achievement. *Journal of Social Science Research*, 41(1), 1-15.
- Haber, A. & Runyon, R. P. (1984). *Psychology of adjustment*. Illinois : The Dorsey Press.
- Hollander, E.P. (1981). *Principles and methods of social psychology*. Fourth ed. England : Oxford University Press.

- Hromek, R., & Roffey, S. (2005). *Game time: Games to promote social and emotional resilience for children aged 4-14*. New South Wales: Sage Publication.
- Hurlock, E. B. (2003). *Psikologi perkembangan suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan*. Jakarta : Erlangga
- Jenaabadi, H., Rooh, S.V., Khods, H.R., & Hajiabadi, H. (2016). The relationship of anxiety with adjustment and procrastination in female high school students. *Mediterranean Journal of Social Science*, 7(2),66-72.
- Kartono, K. (2008). *Bimbingan anak dan remaja yang bermasalah*. Jakarta:Rajawali Pers.
- Kolb, D. A. (1984). *Experiential learning*. New Jersey:Prentice Hall, Inc. Englewood Cliffs
- Latipun. (2002). *Psikologi eksperimen*. Malang: UMM Press.
- Lazarus, R. (1976). *Pattern of adjustment*. Third Edition, New York: Mc Graw Hill Inc.
- Louis, P. & Emerson, A. (2012), Adolescent adjustment in high school students: A brief report on mid-adolescence transitioning. *GESJ: Education Science and Psychology*, 3(22), 16-24.
- Lowenstein, L. (2011). *Favorite therapeutic activities for children, adolescents, and families: Practitioners share their most effective interventions edited by liana lowenstein*. Canada: Champion Press.
- Mader, S., Natkin, S., & Levieux, G. (2012). How to analyse therapeutic games:The Player / Game / Therapy Model. In *Proceeding ICEC 2012, Bremen*. Berlin, Germany: Springer.
- Mahmood, K., Ijaz, A., & Khan, M. A. (2015). Social Relations & Psychological Adjustment among Adult Children of Parents with Depression and Anxiety. *Journal of Pharmacy and Alternative Medicine*, 6(1), 1-5.
- Mappiare, A. (1982). *Psikologi remaja*. Surabaya: CV.Usaha Nasional.
- Malchiodi, C.A. (2015). *Creative interventions with traumatized children, second edition*. New York, United States: Guilford Publications
- Maryam, A.N., Mona, A.M., Akram, M. (2014). Effectiveness of group play therapy through cognitive-behavioral method on social adjustment of children with behaviorall disorder. *Arabian Journal of Business and Management Review* 3(12),356-362.

- Muhaeminah. (2014). *Game therapy untuk meningkatkan sense of belonging pada anak panti asuhan*. Skripsi, Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang.
- Ortiz, A. (Praise - A Self Esteem Team Building Activity). (12 Oktober, 2014).
<https://www.youtube.com/watch?v=-gNSyEHN6RU>.
- Pasha, H.S., Munaf, S. (2013). Relationship of self-esteem and adjustment in traditional university students. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 84, 999 – 1004.
- Pratiwi, A. (2009). *Hubungan Antara Konsep Diri Dengan Penyesuaian Diri Pada Remaja yang mengikuti Homeschooling*. Skripsi, Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang.
- Rantiyan. (2015). Meningkatkan penyesuaian diri melalui layanan bimbingan kelompok dengan teknik team building games. *Jurnal Penelitian Tindakan Bimbingan dan Konseling*, 1(3), 34-39.
- Santrock, John W. 2008. *Psikologi Pendidikan*. Jakarta: Kencana.
- Sarsani, M. R. (2007). A Study of relationship between self-concept and adjustment of secondary school students. *Journal on Educational Psychology*, 1(2), 10-18.
- Schaefer, C.E., & Reid, S.E. (1986). *Game play therapeutic use of childhood Games*. Canada : John Wiley & Sons Inc.
- Schneider, A.A., (1964). *Personal adjusment and mental health*, New York: Holt, Rinehart and Winston.
- Shah, J.K., Sharma, B. (2012). A study on social maturity, school adjustment and academic achievement among residential school girls. *Journal of Education and Practice*. 3(7), 69 -80.
- Skelton, C. (2010). Gender and achievement: Are girls the “success stories” of restructured education systems. *Journal of Education*, 62(2), 131-142.
- Sugiyono. (2016). *Metode penelitian, kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Penerbit Alfabeta.
- Vidoni, C. & Ulman, J. D. (2012). Fair play instruction during middle school physical education: A systematic replication. *Journal of Behavioral Health and Medicine*, 1(2), 127-136.
- Wechsler, A.M., Álvarez, C.B., & Loreda, M.J.H. (2014). Effectiveness of psychological interventions intended to promote adjustment of children with cancer and their parents: An overview. *Anales De Psicología*, 30(1),93-103.

Yengimolki, S., Kalantarkousheh, S.M., & Malekitabar, A. (2015). Self-concept, social adjustment and academic achievement of persian students. *International Review of Social Sciences and Humanities*, 8(2),50-60.

<http://www.panturajatim.com/warta/bolos-saat-sekolah-puluhan-pelajar-terjaring-razia>. Diakses pada 19 November 2016.

<http://www.jatimtimes.com/baca/108179/20151123/121942/bolos-sekolah-puluhan-siswa-terjaring-razia>. Diakses pada 19 November 2016.

<http://megapolitan.harianterbit.com/megapol/2014/09/13/8219/29/18/22-Persen-Pengguna-Narkoba-Kalangan-Pelajar>. Diakses pada 19 November 2016.





LAMPIRAN 1



FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MALANG

Jl. Raya Tlogomas 246 Telp. 0341-464318 ext 233 Malang 65144

Assalamualaikum, Wr,Wb.

Dengan hormat,

Saya adalah mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang yang sedang melakukan penelitian untuk memenuhi tugas akhir. Saya mengharapkan kesediaan Anda untuk terlibat dalam memberikan data atau informasi sebagaimana dimaksud dalam penelitian ini. Hasil dari pengisian skala ini benar-benar hanya digunakan untuk kepentingan ilmiah dan saya menjamin kerahasiaan jawaban yang telah Anda berikan. Saya mengucapkan banyak terimakasih atas kerjasama, bantuan serta kesediaan Anda untuk mengisi skala ini.

Wassalamualaikum, Wr.Wb.

Hormat saya,

Karisma Dewi P.

IDENTITAS DIRI

Nama :
 Jenis Kelamin : L/P (*coret yang tidak perlu)
 Tempat/Tanggal Lahir :
 Kelas :
 Usia :
 Alamat :

PETUNJUK PENGISIAN

- Pilih salah satu jawaban yang sesuai dengan perasaan dan pikiran Anda yang sebenarnya dengan ketentuan :
 SS : Jika Anda “Sangat Setuju” dengan pernyataan tersebut.
 S : Jika Anda “Setuju” dengan pernyataan tersebut.
 TS : Jika Anda “Tidak Setuju” dengan pernyataan tersebut.
 STS : Jika Anda “Sangat Tidak Setuju” dengan pernyataan tersebut.
- Berilah jawaban checklist (✓) pada kolom yang tersedia. Apabila Anda ingin merubah jawaban Anda berilah tanda (=) pada jawaban sebelumnya dan berilah tanda (✓) pada jawaban yang Anda anggap paling benar.
- Dalam hal ini tidak ada jawaban yang dianggap benar/salah maka diharapkan Anda menjawab dengan jujur sebab kerahasiaan jawaban dan identitas Anda akan saya jamin sepenuhnya.
- Atas ketersediaan Anda untuk menyelesaikan semua pernyataan yang tersedia saya ucapkan terima kasih.
- Selamat mengerjakan.

No.	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1.	Apabila ada masalah, saya segera menyelesaikannya.				
2.	Saya mudah menjalin komunikasi dengan teman yang beda usia.				
3.	Saya berusaha meluangkan waktu apabila ada teman yang ingin menceritakan masalahnya.				
4.	Kegiatan yang saya rencanakan belum berjalan sesuai dengan keinginan.				
5.	Kegiatan yang saya lakukan tidak sesuai dengan jadwal yang saya buat.				
6.	Saya merasa hidup saya tidak berjalan sesuai dengan harapan.				
7.	Saya akan membalas teman yang berani mengejek saya.				
8.	Saya hanya berteman dengan teman yang mau menuruti kemauan saya				
9.	Saya mengikuti les untuk meingkatkan prestasi saya.				
10.	Saya berusaha mengendalikan diri dalam menghadapi konflik dengan teman.				
11.	Saya mudah menyesuaikan diri dengan dengan orang yang baru saya kenal.				
12.	Saya berusaha tenang saat hati saya sedih.				
13.	Saya mendahulukan kepentingan orang lain daripada kepentingan saya sendiri.				
14.	Saya merasa minder bila berkumpul dengan teman-teman.				
15.	Saya suka menunda dalam menyelesaikan masalah.				
16.	Saya suka membicarakan kejelekan teman-teman saya.				
17.	Saya lebih suka memendam rasa kecewa saya dalam hati.				
18.	Saya malas menjenguk teman yang sakit.				
19.	Saya optimis dapat meraih cita-cita sesuai dengan kemampuan yang dimiliki.				
20.	Apabila saya memiliki masalah, saya akan membicarakannya secara baik-baik				
21.	Saya adalah orang yang suka menolong, baik yang sudah kenal maupun belum saya kenal.				

22.	Saya tidak suka bertengkar jika berselisih paham.				
23.	Saya bergaul dengan semua orang, dimanapun saya berada.				
24.	Teman-teman menjauhi saya karena saya tidak mampu menjaga rahasia.				
25.	Saya tidak mampu menyelesaikan masalah sendiri.				
26.	Saya suka berbohong pada teman-teman untuk menutupi kekurangan yang dimiliki.				
27.	Saya hanya bisa menangis ketika menghadapi masalah.				
28.	Saya lebih suka menyendiri di rumah daripada bermain dengan teman.				
29.	Dengan kekurangan yang saya miliki, teman-teman tidak menjauhi saya.				
30.	Saya mengalihkan kemarahan dengan berolahraga.				

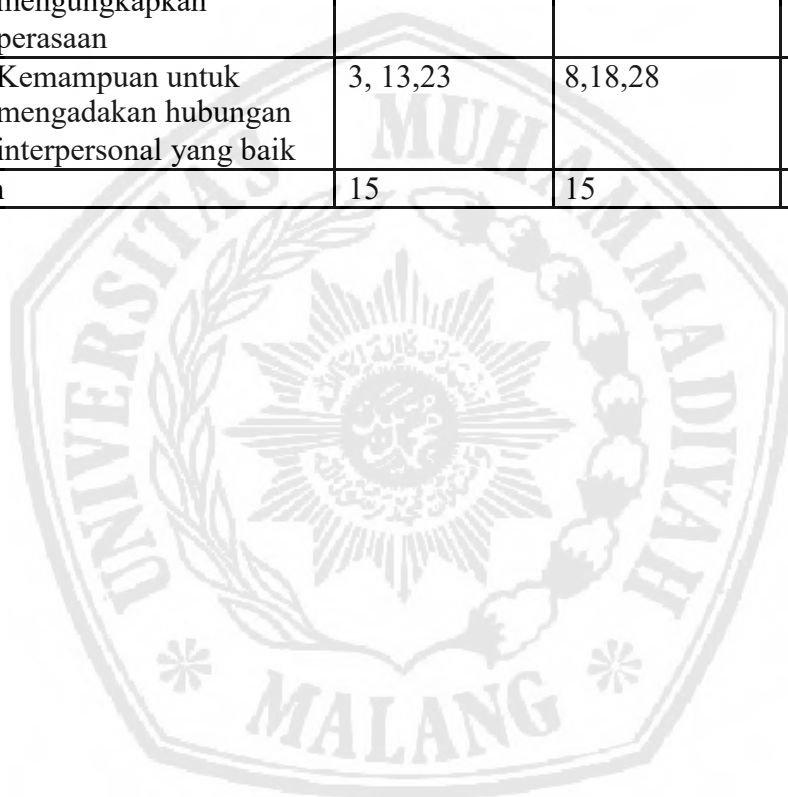




LAMPIRAN 2

TABEL SEBARAN BUTIR SKALA PENYESUAIAN DIRI

No.	Indikator	Favorable	Unfavorable	Jumlah
1.	Persepsi yang akurat terhadap realita	9, 19, 29	4,14,24	6
2.	Kemampuan untuk mengatasi stres dan kecemasan	1, 10, 20,30	5,15,25	7
3.	Citra diri (<i>Self image</i>) positif	2, 11,21	6,16,26	6
4.	Kemampuan untuk mengungkapkan perasaan	12,22	7,17,27	5
5.	Kemampuan untuk mengadakan hubungan interpersonal yang baik	3, 13,23	8,18,28	6
Jumlah		15	15	30





LAMPIRAN 3

Tabulasi Skor Pre Test Kelompok Eksperimen

Nama	Jenis	JK	item1	item2	item3	item4	item5	item6	item7	item8	item9	item10	item11	item12	item13	item14	item15	item16	item17	item18	item19	item20	item21	item22	item23	item24	item25	item26	item27	item28	item29	item30	jumlah	Zscore	kategori
Diana		16P	4	3	4	4	4	4	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	4	2	3	3	1	3	3	90	-0,1886	Sedang
Fatwa		15P	4	3	4	1	1	3	2	4	3	4	4	4	3	3	3	3	2	3	3	4	4	4	4	3	2	2	1	3	4	1	89	-0,34576	Sedang
Ihromi		16P	4	3	4	2	2	3	3	4	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	87	-0,6601	Sedang
Kharisa		15P	3	3	3	2	2	3	4	4	2	4	3	4	3	3	3	3	4	4	4	3	3	4	3	3	2	3	3	3	4	2	94	0,44006	Sedang
Lia		16P	4	4	4	2	2	2	4	4	3	4	3	4	3	1	3	4	2	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4	4	3	3	101	1,54022	Tinggi
Rofiatul		15P	4	3	3	1	1	3	3	2	2	3	2	3	3	3	3	3	4	4	2	4	3	4	3	3	2	3	2	3	4	1	84	-1,13159	Rendah
Shiela		15P	4	3	4	1	2	2	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	1	3	3	3	3	4	4	3	2	3	3	2	3	1	82	-1,44592	Rendah
Tia		16P	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	86	-0,81726	Sedang
Tiara		15P	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	87	-0,54067	Sedang
Yunita		15P	3	3	4	2	2	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	4	4	3	4	3	87	-0,6601	Sedang	

Tabulasi Skor Pre Test Kelompok Kontrol

Nama	Usia	JK	item1	item2	item3	item4	item5	item6	item7	item8	item9	item10	item11	item12	item13	item14	item15	item16	item17	item18	item19	item20	item21	item22	item23	item24	item25	item26	item27	item28	item29	item30	jumlah	ZScore	Kategori
Elfi	16P		4	3	3	2	2	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	3	3	4	3	4	2	4	3	4	3	3	98	1,06873	Tinggi
Fitri	16P		4	3	3	2	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	2	4	4	3	3	3	3	2	4	3	3	3	3	93	0,2829	Sedang
Indah	16P		3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	4	3	4	3	4	4	3	3	92	0,12573	Sedang
Lailatul	15P		4	4	3	3	3	4	4	4	3	3	4	4	3	4	4	4	2	4	1	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	3	104	2,01172	Tinggi
Nora	16P		4	4	4	1	1	3	3	4	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	91	-0,03143	Sedang
Rika	16P		4	3	3	3	3	3	3	4	4	4	3	4	4	3	3	4	2	4	4	4	4	4	4	3	3	3	2	3	3	4	101	1,54022	Tinggi
Rini	15P		4	3	3	1	2	2	3	4	4	3	3	2	3	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	3	2	3	3	3	3	4	95	0,59723	Sedang
Riska	15P		4	4	4	1	1	2	3	3	2	4	4	1	3	4	3	3	1	4	4	4	3	3	2	4	3	2	3	1	3	4	87	-0,6601	Sedang
Shara	16P		3	3	3	3	3	2	2	2	2	3	4	4	3	1	3	3	2	4	4	3	4	3	4	1	2	3	1	1	4	84	-1,13159	Rendah	
Violista	16P		3	3	4	2	3	2	3	4	4	3	3	3	4	3	3	3	1	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	1	2	3	84	-1,13159	Rendah

Tabulasi Skor Post-test Kelompok Eksperimen

Nama	Usia	item1	item2	item3	item4	item5	item6	item7	item8	item9	item10	item11	item12	item13	item14	item15	item16	item17	item18	item19	item20	item21	item22	item23	item24	item25	item26	item27	item28	item29	item30	
Diana	16	3	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	3	4	2	2	3	4	3	3	4	3	3	4	3	3	4	4	4	3	3	103
Fatwa	15	4	4	3	4	3	3	4	4	2	2	4	4	4	3	2	3	2	4	3	4	4	4	4	4	4	3	3	3	4	4	102
Ihromi	16	3	4	4	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	92
Kharisa	15	3	4	3	4	3	3	4	4	2	4	4	4	4	2	2	3	4	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	100
Lia	16	4	4	3	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	114
Rofiatul	15	4	3	3	3	3	3	3	3	2	2	4	4	4	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	4	3	98
Shiela	15	4	4	3	3	3	4	3	4	2	2	4	4	4	3	2	3	2	2	4	4	4	3	4	3	3	3	3	4	4	3	99
Tia	16	3	4	3	3	3	4	3	4	3	3	4	4	4	3	3	4	3	4	4	4	3	3	3	4	4	3	3	4	3	3	102
Tiara	15	3	3	4	3	3	4	3	4	3	3	4	3	3	3	2	4	4	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	97
Yunita	15	3	4	4	3	3	4	4	4	3	3	3	3	4	3	2	3	4	4	4	4	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	101

Tabulasi Skor Post-test Kelompok Kontrol

[illegible]

LAMPIRAN 4



Deskripsi Variabel

Kelompok Eksperimen

Statistics			
		PreTest	PostTest
N	Valid	10	10
	Missing	0	0
Mean		89,50	100,80
Std. Deviation		5,720	5,633
Minimum		82	92
Maximum		101	114

Kelompok Kontrol

Statistics			
		VAR00001	VAR00002
N	Valid	10	10
	Missing	0	0
Mean		92,90	93,70
Std. Deviation		6,806	8,015
Minimum		84	83
Maximum		104	109

LAMPIRAN 5



Uji Normalitas

Tests of Normality							
	Faktor	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
		Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
PreTest	Eksperimen	,169	10	,200 [*]	,945	10	,610
	Kontrol	,107	10	,200 [*]	,955	10	,730
PostTest	Eksperimen	,248	10	,082	,881	10	,134
	Kontrol	,184	10	,200 [*]	,958	10	,759

*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

Uji Homogenitas

Test of Homogeneity of Variances				
	Levene Statistic	df1	df2	Sig.
PreTest	,308	1	18	,586
PostTest	2,273	1	18	,149



LAMPIRAN 6

Independent Sample t-Test

Pre-test

Group Statistics

Faktor	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
PreTest Eksperimen	10	89,50	5,720	1,809
Kontrol	10	92,90	6,806	2,152

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means					
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference
PreTest	Equal variances assumed	,308	,586	-1,209	18	,242	-3,400	2,811	-9,307 2,507
	Equal variances not assumed			-1,209	17,482	,243	-3,400	2,811	-9,319 2,519

Post-test

Group Statistics

Faktor	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
x Eksperimen	10	100,80	5,633	1,781
Kontrol	10	93,70	8,015	2,534

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means					
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference
x	Equal variances assumed	2,273	,149	2,292	18	,034	7,100	3,098	,592 13,608
	Equal variances not assumed			2,292	16,148	,036	7,100	3,098	,538 13,662



LAMPIRAN 7

Paired Sample t-Test

Kelompok Eksperimen

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	PreTest	89,50	10	5,720	1,809
	PostTest	100,80	10	5,633	1,781

Paired Samples Test

		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	PreTest- PostTest	-11,300	4,322	1,367	-14,392	-8,208	-8,268	9	,000

Kelompok Kontrol

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	PreTest	92,90	10	6,806	2,152
	PostTest	93,70	10	8,015	2,534

Paired Samples Test

		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	PreTest- PostTest	-.800	6.052	1.914	-5.129	3.529	-.418	9	.686



LAMPIRAN 8



FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MALANG
Jl. Raya Tlogomas 246 Telp. 0341-464318 ext 233 Malang 65144

KESEDIAAN TERTULIS (INFORMED CONCENT)

Nama saya adalah Karisma Dewi Puspasari NIM : (201310230311033), yang saat ini menjadi mahasiswa program pendidikan Sarjana Psikologi di Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang. Saya adalah mahasiswa yang sedang melakukan penelitian skripsi. Dengan dosen pembimbing Dr. Latipun, M.Kes dan Ari Firmanto, M.Si.

Pada kesempatan ini, saya mohon kesediaan anda dalam kegiatan penelitian ini sebagai subjek saya. Untuk proses ini, anda tidak dipungut biaya apapun. Namun, saya juga tidak diwajibkan untuk menyampaikan hasil pemeriksaan ini kepada Anda, karena dalam hal ini saya sebagai Mahasiswa masih dalam tahap pembelajaran.

Saya akan mempresentasikan hasil pemeriksaan psikologi ini kepada dosen pembimbing dan saran yang saya berikan TANPA menyebutkan informasi yang bisa dikaitkan secara langsung dengan diri Anda. Sehingga kerahasiaan identitas Anda akan tetap dijamin, sehingga saya menjamin tidak akan ada dampak negatif dari proses ini untuk nama baik Anda dan keluarga Anda.

Setelah membaca penjelasan tertulis diatas, saya menyadari bahwa, Karisma Dewi Puspasari NIM : (201310230311033), nomor *Handphone* 081234680877 adalah mahasiswa yang sedang melakukan penelitian dan menempuh pendidikan di Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang, dibawah bimbingan dosen Dr. Latipun, M.Kes dan Ari Firmanto, M.Si. Saya memutuskan untuk (~~Bersedia~~ ~~Tidak Bersedia~~*) berpartisipasi dalam kegiatan ini (*coret salah satu)

Kediri, 13 Desember 2016

Mahasiswa

(Karisma D. P.)

Siswa

(Shiela putri . F)



FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MALANG
 Jl. Raya Tlogomas 246 Telp. 0341-464318 ext 233 Malang 65144

KESEDIAAN TERTULIS (INFORMED CONCENT)

Nama saya adalah Karisma Dewi Puspasari NIM : (201310230311033), yang saat ini menjadi mahasiswa program pendidikan Sarjana Psikologi di Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang. Saya adalah mahasiswa yang sedang melakukan penelitian skripsi. Dengan dosen pembimbing Dr. Latipun, M.Kes dan Ari Firmanto, M.Si.

Pada kesempatan ini, saya mohon kesediaan anda dalam kegiatan penelitian ini sebagai subjek saya. Untuk proses ini, anda tidak dipungut biaya apapun. Namun, saya juga tidak diwajibkan untuk menyampaikan hasil pemeriksaan ini kepada Anda, karena dalam hal ini saya sebagai Mahasiswa masih dalam tahap pembelajaran.

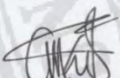
Saya akan mempresentasikan hasil pemeriksaan psikologi ini kepada dosen pembimbing dan saran yang saya berikan TANPA menyebutkan informasi yang bisa dikaitkan secara langsung dengan diri Anda. Sehingga kerahasiaan identitas Anda akan tetap dijamin, sehingga saya menjamin tidak akan ada dampak negatif dari proses ini untuk nama baik Anda dan keluarga Anda.

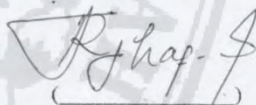
Setelah membaca penjelasan tertulis diatas, saya menyadari bahwa, Karisma Dewi Puspasari NIM : (201310230311033), nomor *Handphone* 081234680877 adalah mahasiswa yang sedang melakukan penelitian dan menempuh pendidikan di Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang, dibawah bimbingan dosen Dr. Latipun, M.Kes dan Ari Firmanto, M.Si. Saya memutuskan untuk (**Bersedia/Tidak Bersedia***) berpartisipasi dalam kegiatan ini (*coret salah satu)

Kediri, 13 Desember 2016

Mahasiswa

Siswa


 (Karisma D.P.)


 (Rofiatul Masruroh)



FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MALANG
Jl. Raya Tlogomas 246 Telp. 0341-464318 ext 233 Malang 65144

KESEDIAAN TERTULIS (INFORMED CONCENT)

Nama saya adalah Karisma Dewi Puspasari NIM : (201310230311033), yang saat ini menjadi mahasiswa program pendidikan Sarjana Psikologi di Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang. Saya adalah mahasiswa yang sedang melakukan penelitian skripsi. Dengan dosen pembimbing Dr. Latipun, M.Kes dan Ari Firmanto, M.Si.

Pada kesempatan ini, saya mohon kesediaan anda dalam kegiatan penelitian ini sebagai subjek saya. Untuk proses ini, anda tidak dipungut biaya apapun. Namun, saya juga tidak diwajibkan untuk menyampaikan hasil pemeriksaan ini kepada Anda, karena dalam hal ini saya sebagai Mahasiswa masih dalam tahap pembelajaran.

Saya akan mempresentasikan hasil pemeriksaan psikologi ini kepada dosen pembimbing dan saran yang saya berikan TANPA menyebutkan informasi yang bisa dikaitkan secara langsung dengan diri Anda. Sehingga kerahasiaan identitas Anda akan tetap dijamin, sehingga saya menjamin tidak akan ada dampak negatif dari proses ini untuk nama baik Anda dan keluarga Anda.

Setelah membaca penjelasan tertulis diatas, saya menyadari bahwa, Karisma Dewi Puspasari NIM : (201310230311033), nomor *Handphone* 081234680877 adalah mahasiswa yang sedang melakukan penelitian dan menempuh pendidikan di Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang, dibawah bimbingan dosen Dr. Latipun, M.Kes dan Ari Firmanto, M.Si. Saya memutuskan untuk (~~Bersedia~~/Tidak Bersedia*) berpartisipasi dalam kegiatan ini (*coret salah satu)

Kediri, 13 Desember 2016

Mahasiswa

Siswa

(KARISMA D.P.)

Bella



FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MALANG
Jl. Raya Tlogomas 246 Telp. 0341-464318 ext 233 Malang 65144

KESEDIAAN TERTULIS (INFORMED CONCENT)

Nama saya adalah Karisma Dewi Puspasari NIM : (201310230311033), yang saat ini menjadi mahasiswa program pendidikan Sarjana Psikologi di Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang. Saya adalah mahasiswa yang sedang melakukan penelitian skripsi. Dengan dosen pembimbing Dr. Latipun, M.Kes dan Ari Firmanto, M.Si.

Pada kesempatan ini, saya mohon kesediaan anda dalam kegiatan penelitian ini sebagai subjek saya. Untuk proses ini, anda tidak dipungut biaya apapun. Namun, saya juga tidak diwajibkan untuk menyampaikan hasil pemeriksaan ini kepada Anda, karena dalam hal ini saya sebagai Mahasiswa masih dalam tahap pembelajaran.

Saya akan mempresentasikan hasil pemeriksaan psikologi ini kepada dosen pembimbing dan saran yang saya berikan TANPA menyebutkan informasi yang bisa dikaitkan secara langsung dengan diri Anda. Sehingga kerahasiaan identitas Anda akan tetap dijamin, sehingga saya menjamin tidak akan ada dampak negatif dari proses ini untuk nama baik Anda dan keluarga Anda.

Setelah membaca penjelasan tertulis diatas, saya menyadari bahwa, Karisma Dewi Puspasari NIM : (201310230311033), nomor *Handphone* 081234680877 adalah mahasiswa yang sedang melakukan penelitian dan menempuh pendidikan di Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang, dibawah bimbingan dosen Dr. Latipun, M.Kes dan Ari Firmanto, M.Si. Saya memutuskan untuk (~~Bersedia~~ ~~Tidak Bersedia~~*) berpartisipasi dalam kegiatan ini (*coret salah satu)

Kediri, 13 Desember 2016

Mahasiswa

Siswa

(KARISMA D.P.)

(YUNITA M.)



FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MALANG
Jl. Raya Tlogomas 246 Telp. 0341-464318 ext 233 Malang 65144

KESEDIAAN TERTULIS (INFORMED CONCENT)

Nama saya adalah Karisma Dewi Puspasari NIM : (201310230311033), yang saat ini menjadi mahasiswa program pendidikan Sarjana Psikologi di Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang. Saya adalah mahasiswa yang sedang melakukan penelitian skripsi. Dengan dosen pembimbing Dr. Latipun, M.Kes dan Ari Firmanto, M.Si.

Pada kesempatan ini, saya mohon kesediaan anda dalam kegiatan penelitian ini sebagai subjek saya. Untuk proses ini, anda tidak dipungut biaya apapun. Namun, saya juga tidak diwajibkan untuk menyampaikan hasil pemeriksaan ini kepada Anda, karena dalam hal ini saya sebagai Mahasiswa masih dalam tahap pembelajaran.

Saya akan mempresentasikan hasil pemeriksaan psikologi ini kepada dosen pembimbing dan saran yang saya berikan TANPA menyebutkan informasi yang bisa dikaitkan secara langsung dengan diri Anda. Sehingga kerahasiaan identitas Anda akan tetap dijamin, sehingga saya menjamin tidak akan ada dampak negatif dari proses ini untuk nama baik Anda dan keluarga Anda.

Setelah membaca penjelasan tertulis diatas, saya menyadari bahwa, Karisma Dewi Puspasari NIM : (201310230311033), nomor *Handphone* 081234680877 adalah mahasiswa yang sedang melakukan penelitian dan menempuh pendidikan di Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang, dibawah bimbingan dosen Dr. Latipun, M.Kes dan Ari Firmanto, M.Si. Saya memutuskan untuk (~~Bersedia~~/Tidak Bersedia) berpartisipasi dalam kegiatan ini (*coret salah satu)

Kediri, 13 Desember 2016

Mahasiswa

Siswa

(KARISMA D. P.)

Inroni Nabawiyah



FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MALANG
Jl. Raya Tlogomas 246 Telp. 0341-464318 ext 233 Malang 65144

KESEDIAAN TERTULIS (INFORMED CONCENT)

Nama saya adalah Karisma Dewi Puspasari NIM : (201310230311033), yang saat ini menjadi mahasiswa program pendidikan Sarjana Psikologi di Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang. Saya adalah mahasiswa yang sedang melakukan penelitian skripsi. Dengan dosen pembimbing Dr. Latipun, M.Kes dan Ari Firmanto, M.Si.

Pada kesempatan ini, saya mohon kesediaan anda dalam kegiatan penelitian ini sebagai subjek saya. Untuk proses ini, anda tidak dipungut biaya apapun. Namun, saya juga tidak diwajibkan untuk menyampaikan hasil pemeriksaan ini kepada Anda, karena dalam hal ini saya sebagai Mahasiswa masih dalam tahap pembelajaran.


Saya akan mempresentasikan hasil pemeriksaan psikologi ini kepada dosen pembimbing dan saran yang saya berikan TANPA menyebutkan informasi yang bisa dikaitkan secara langsung dengan diri Anda. Sehingga kerahasiaan identitas Anda akan tetap dijamin, sehingga saya menjamin tidak akan ada dampak negatif dari proses ini untuk nama baik Anda dan keluarga Anda.

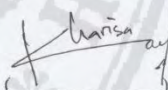
Setelah membaca penjelasan tertulis diatas, saya menyadari bahwa, Karisma Dewi Puspasari NIM : (201310230311033), nomor *Handphone* 081234680877 adalah mahasiswa yang sedang melakukan penelitian dan menempuh pendidikan di Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang, dibawah bimbingan dosen Dr. Latipun, M.Kes dan Ari Firmanto, M.Si. Saya memutuskan untuk (~~Bersedia~~/~~Tidak Bersedia~~*) berpartisipasi dalam kegiatan ini (*coret salah satu)

Kediri, 13 Desember 2016

Mahasiswa

Siswa


(KARISMA . D.P.)


(Karisa) .



FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MALANG
Jl. Raya Tlogomas 246 Telp. 0341-464318 ext 233 Malang 65144

KESEDIAAN TERTULIS (INFORMED CONCENT)

Nama saya adalah Karisma Dewi Puspasari NIM : (201310230311033), yang saat ini menjadi mahasiswa program pendidikan Sarjana Psikologi di Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang. Saya adalah mahasiswa yang sedang melakukan penelitian skripsi. Dengan dosen pembimbing Dr. Latipun, M.Kes dan Ari Firmanto, M.Si.

Pada kesempatan ini, saya mohon kesediaan anda dalam kegiatan penelitian ini sebagai subjek saya. Untuk proses ini, anda tidak dipungut biaya apapun. Namun, saya juga tidak diwajibkan untuk menyampaikan hasil pemeriksaan ini kepada Anda, karena dalam hal ini saya sebagai Mahasiswa masih dalam tahap pembelajaran.


Saya akan mempresentasikan hasil pemeriksaan psikologi ini kepada dosen pembimbing dan saran yang saya berikan TANPA menyebutkan informasi yang bisa dikaitkan secara langsung dengan diri Anda. Sehingga kerahasiaan identitas Anda akan tetap dijamin, sehingga saya menjamin tidak akan ada dampak negatif dari proses ini untuk nama baik Anda dan keluarga Anda.

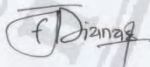
Setelah membaca penjelasan tertulis diatas, saya menyadari bahwa, Karisma Dewi Puspasari NIM : (201310230311033), nomor *Handphone* 081234680877 adalah mahasiswa yang sedang melakukan penelitian dan menempuh pendidikan di Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang, dibawah bimbingan dosen Dr. Latipun, M.Kes dan Ari Firmanto, M.Si. Saya memutuskan untuk (~~Bersedia~~/Tidak Bersedia*) berpartisipasi dalam kegiatan ini (*coret salah satu)

Kediri, 13 Desember 2016

Mahasiswa

Siswa


(KARISMA D.P.)


(DIANA ESTIFADAH)



FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MALANG
Jl. Raya Tlogomas 246 Telp. 0341-464318 ext 233 Malang 65144

KESEDIAAN TERTULIS (INFORMED CONCENT)

Nama saya adalah Karisma Dewi Puspasari NIM : (201310230311033), yang saat ini menjadi mahasiswa program pendidikan Sarjana Psikologi di Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang. Saya adalah mahasiswa yang sedang melakukan penelitian skripsi. Dengan dosen pembimbing Dr. Latipun, M.Kes dan Ari Firmanto, M.Si.

Pada kesempatan ini, saya mohon kesediaan anda dalam kegiatan penelitian ini sebagai subjek saya. Untuk proses ini, anda tidak dipungut biaya apapun. Namun, saya juga tidak diwajibkan untuk menyampaikan hasil pemeriksaan ini kepada Anda, karena dalam hal ini saya sebagai Mahasiswa masih dalam tahap pembelajaran.

Saya akan mempresentasikan hasil pemeriksaan psikologi ini kepada dosen pembimbing dan saran yang saya berikan TANPA menyebutkan informasi yang bisa dikaitkan secara langsung dengan diri Anda. Sehingga kerahasiaan identitas Anda akan tetap dijamin, sehingga saya menjamin tidak akan ada dampak negatif dari proses ini untuk nama baik Anda dan keluarga Anda.


Setelah membaca penjelasan tertulis diatas, saya menyadari bahwa, Karisma Dewi Puspasari NIM : (201310230311033), nomor *Handphone* 081234680877 adalah mahasiswa yang sedang melakukan penelitian dan menempuh pendidikan di Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang, dibawah bimbingan dosen Dr. Latipun, M.Kes dan Ari Firmanto, M.Si. Saya memutuskan untuk (~~Bersedia/Tidak Bersedia~~*) berpartisipasi dalam kegiatan ini (*coret salah satu)

Kediri, 13 Desember 2016

Mahasiswa

Siswa


(Karisma D.P.)


(Lia Rahmawati)



FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MALANG
Jl. Raya Tlogomas 246 Telp. 0341-464318 ext 233 Malang 65144

KESEDIAAN TERTULIS (INFORMED CONCENT)

Nama saya adalah Karisma Dewi Puspasari NIM : (201310230311033), yang saat ini menjadi mahasiswa program pendidikan Sarjana Psikologi di Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang. Saya adalah mahasiswa yang sedang melakukan penelitian skripsi. Dengan dosen pembimbing Dr. Latipun, M.Kes dan Ari Firmanto, M.Si.

Pada kesempatan ini, saya mohon kesediaan anda dalam kegiatan penelitian ini sebagai subjek saya. Untuk proses ini, anda tidak dipungut biaya apapun. Namun, saya juga tidak diwajibkan untuk menyampaikan hasil pemeriksaan ini kepada Anda, karena dalam hal ini saya sebagai Mahasiswa masih dalam tahap pembelajaran.

Saya akan mempresentasikan hasil pemeriksaan psikologi ini kepada dosen pembimbing dan saran yang saya berikan TANPA menyebutkan informasi yang bisa dikaitkan secara langsung dengan diri Anda. Sehingga kerahasiaan identitas Anda akan tetap dijamin, sehingga saya menjamin tidak akan ada dampak negatif dari proses ini untuk nama baik Anda dan keluarga Anda.


Setelah membaca penjelasan tertulis diatas, saya menyadari bahwa, Karisma Dewi Puspasari NIM : (201310230311033), nomor *Handphone* 081234680877 adalah mahasiswa yang sedang melakukan penelitian dan menempuh pendidikan di Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang, dibawah bimbingan dosen Dr. Latipun, M.Kes dan Ari Firmanto, M.Si. Saya memutuskan untuk (**Bersedia/Tidak Bersedia***) berpartisipasi dalam kegiatan ini (*coret salah satu)

Kediri, 13 Desember 2016

Mahasiswa

Siswa


(KARISMA D.P.)


(TIA KARTIKA.S)



FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MALANG
Jl. Raya Tlogomas 246 Telp. 0341-464318 ext 233 Malang 65144

KESEDIAAN TERTULIS (INFORMED CONCENT)

Nama saya adalah Karisma Dewi Puspasari NIM : (201310230311033), yang saat ini menjadi mahasiswa program pendidikan Sarjana Psikologi di Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang. Saya adalah mahasiswa yang sedang melakukan penelitian skripsi. Dengan dosen pembimbing Dr. Latipun, M.Kes dan Ari Firmanto, M.Si.

Pada kesempatan ini, saya mohon kesediaan anda dalam kegiatan penelitian ini sebagai subjek saya. Untuk proses ini, anda tidak dipungut biaya apapun. Namun, saya juga tidak diwajibkan untuk menyampaikan hasil pemeriksaan ini kepada Anda, karena dalam hal ini saya sebagai Mahasiswa masih dalam tahap pembelajaran.

Saya akan mempresentasikan hasil pemeriksaan psikologi ini kepada dosen pembimbing dan saran yang saya berikan TANPA menyebutkan informasi yang bisa dikaitkan secara langsung dengan diri Anda. Sehingga kerahasiaan identitas Anda akan tetap dijamin, sehingga saya menjamin tidak akan ada dampak negatif dari proses ini untuk nama baik Anda dan keluarga Anda.

Setelah membaca penjelasan tertulis diatas, saya menyadari bahwa, Karisma Dewi Puspasari NIM : (201310230311033), nomor *Handphone* 081234680877 adalah mahasiswa yang sedang melakukan penelitian dan menempuh pendidikan di Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang, dibawah bimbingan dosen Dr. Latipun, M.Kes dan Ari Firmanto, M.Si. Saya memutuskan untuk (**Bersedia/Tidak Bersedia***) berpartisipasi dalam kegiatan ini (*coret salah satu)

Kediri, 13 Desember 2016

Mahasiswa

Siswa

(KARISMA D.P.)

(Tiara Riski F)



LAMPIRAN 9

Dokumentasi Penelitian

























LAMPIRAN 10

Daftar Hadir

Hari/Tanggal: Selasa, 13 Desember 2016

Tempat: SMA Muhammadiyah Kediri

Waktu: 12.00 - 14.00





















No.	Nama	Usia/Kelas	Tanda Tangan	
			Check-In	Check-Out
1.	Tia kartika sari	16 th / X-1		
2.	Ikromi Nabawiyah	16 th / X-1		
3.	Kharisa Aulia D.	15 th / X-1		
4.	Fatwa Riskiana Nabella	15 th / X-1		
5.	Shiela Putri Feadganti	15 th / X-1		
6.	HUNITA MANDASARI	— u —		
7.	TIARA RISFIA F	— u —		
8.	LIA RAHMAWATI	16 th / X-1		
9.	DIANA ESTEADAH	— u —		
10.	Rofi'atul Masrurah.	15 th / X-2		

Daftar Hadir

Hari/Tanggal: Rabu, 14 Desember 2016

Tempat: SMA Muhammadiyah Kediri

Waktu: 08.00 - 10.00



No.	Nama	Usia/Kelas	Tanda Tangan	
			Check-In	Check-Out
1.	Fatwa Rizkiana Nabella	15 thn / X-1		
2.	Shiela Putri Feadyanti	15 thn / X-1		
3.	Tia Kartika Sari	16 th / X-1		
4.	Lia Rahmawati	16 thn / X-1		
5.	Trara Riskia F	15 thn / X-1		
6.	Yunita Mandasari	15 thn / X-1		
7.	Diana Esfadah	16 thn / X-1		
8.	Ihroni Nabawiyah	16 th / X-1		
9.	Kharisa Aulia D	16 / X-1		
10.	Rofi'atul Masrurah	15 th / X-1		

Daftar Hadir

Hari/Tanggal: Kamis, 15 Desember 2016

Tempat: SMA Muhammadiyah Kediri

Waktu:

No.	Nama	Usia/Kelas	Tanda Tangan	
			Check-In	Check-Out
1.	DIANA ESTIFADAH	16th / X-1		
2.	JUNITA MANDASARI	15th / X-1		
3.	TIARA RISKIA F.	—		
4.	LIA RAHMAWATI	16th		
5.	Shiela Putri Feadyanti	15 thn / X-1		
6.	Fatwa Riskiana Nabata	15 thn / X-1		
7.	Tia Kartika Sari	16 th / X-1		
8.	Kharisa Aulia D	15 th / X-1		
9.	Ikromi Nabawiyah	16 th / X-1		
10.	Rofiatul Masrurah	15 th / X-1		



LAMPIRAN 11



UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MALANG FAKULTAS PSIKOLOGI

Jl. Raya Tlogomas No.246 Tlp.(0341)464318 psw.253,233,168. Fax.(0341) 460782 Malang
Email : psikologi@umm.ac.id Website : psikologi.umm.ac.id

Nomor : E.6.k/1369/Psi-UMM/XII/2016

6 Desember 2016

Lamp :

Perihal : **Ijin Penelitian Skripsi**

Kepada : Yth. Kepala SMA Muhammadiyah Kota Kediri
Jl. Penanggungan No. 5 Kota Kediri

Di
Kediri

Assalaamu'alaikum Wr. Wb

Dalam rangka menyusun Skripsi Sarjana Strata 1 (S.1), mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang yang tercantum dibawah ini bermaksud untuk melakukan **Ijin Penelitian Skripsi**. Sehubungan dengan hal tersebut kami mohon kesediaan Bapak/Ibu memberikan ijin kepada mahasiswa tersebut yaitu:

Nama : **Karisma Dewi Puspasari**
NIM : **201310230311033**
No. Hp : **081234680877**
Alamat : **Jl. Candi Trowulan No. 47**
Judul Skripsi : **Creative and Better Self : Metode Game untuk Meningkatkan Penyesuaian Diri Siswa**

Demikian, atas bantuan dan kerjasamanya di ucapkan terima kasih.

Wassalaamu 'alaikum Wr. Wb.



Dekan
Tri Daryusni, Dra. M.Si
NIP. 19600101198010056



LAMPIRAN 12



MAJELIS PENDIDIKAN DASAR DAN MENENGAH
PIMPINAN DAERAH MUHAMMADIYAH KOTA KEDIRI
SMA MUHAMMADIYAH TERAKREDITASI A

NSS : 304056302012

NPSN : 20534393

JALAN PENANGGUNGAN 5 TELP. (0354) 771209 KEDIRI

SURAT KETERANGAN

Nomer : 072/SKT/IV.4.AU/2017

Yang bertanda tangan di bawah ini Kepala SMA Muhammadiyah Kediri,
menerangkan bahwa :

Nama : **KARISMA DEWI PUSPASARI**
NPM : 2013102303110033
Fakultas : Psikologi
Program Studi : Psikologi

adalah benar - benar sudah melakukan penelitian untuk penulisan skripsi dengan judul :
CREATIVE AND BETTER SELF METODE GAME UNTUK MENINGKATKAN PENYESUAIAN DIRI
SISWA.

Demikian Surat Keterangan ini dibuat untuk dapatnya dipergunakan sebagaimana mestinya.



Drs. DARO ISMADI, MPd
NIP. 19620506 199403 1 004



LAMPIRAN 13

MODUL

BETTER SELF: METODE GAME

UNTUK MENINGKATKAN PENYESUAIAN DIRI

SISWA



KARISMA DEWI PUSPASARI

201310230311033

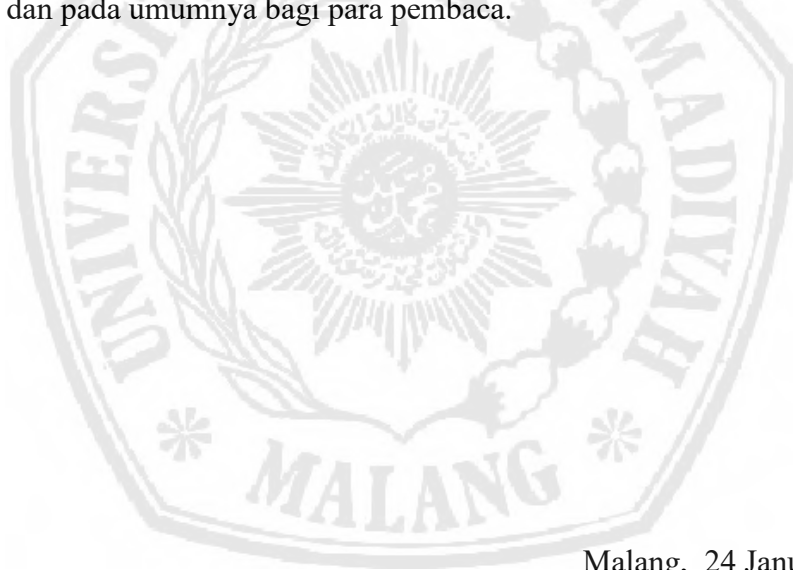
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH
MALANG 2017

PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT atas petunjuk, rahmat, dan hidayah-Nya, peneliti dapat menyelesaikan Modul “ *Game Better Self*” untuk meningkatkan penyesuaian diri sesuai dengan waktu yang telah ditentukan.

Dengan ini peneliti menyadari bahwa Modul ini tidak akan tersusun dengan baik tanpa adanya bantuan dari pihak-pihak terkait. Oleh karena itu, pada kesempatan ini tidak lupa juga peneliti mengucapkan banyak terimakasih kepada semua pihak yang telah membantu dalam penyusunan modul ini. Ucapan terimakasih peneliti sampaikan kepada Dosen pembimbing 1 dan 2 yang telah membimbing dan membantu, sehingga modul ini dapat disusun.

Peneliti menyadari bahwa modul ini masih jauh dari kesempurnaan, oleh karena itu kritik dan saran yang membangun sangat peneliti harapkan demi kesempurnaan laporan ini. Akhir kata, peneliti memohon maaf apabila dalam penyusunan modul ini terdapat banyak kesalahan. Semoga modul ini dapat bermanfaat khususnya bagi peneliti dan pada umumnya bagi para pembaca.



Malang, 24 Januari 2017

BAGIAN I

PENDAHULUAN

Pada September 2015, 29 siswa SMA dan SMK yang berada di Lamongan terjaring razia di cafe dan warnet karena membolos dari sekolah (Panturajatim, 2015). Selain itu, pada November 2015, sebanyak 20 siswa SMP dan SMA yang juga berada di Lamongan terjaring razia karena membolos dari sekolah (Jatintimes, 2015). Kedua kejadian membolos tersebut dilatar belakangi oleh alasan yang sederhana seperti tidak mengerjakan pr, dan merasa bosan dan juga tidak nyaman berada di sekolah. Fenomena ini sangat memprihatinkan karena dalam kurun waktu yang sangat singkat, terjaring puluhan siswa yang membolos karena alasan yang sederhana. Membolos dapat menjadi sebuah alasan pelarian karena siswa tidak dapat menyesuaikan dirinya selama berada di sekolah.

Selain peristiwa tersebut, data Badan Narkotika Nasional menyebutkan bahwa sebanyak 22% pengguna narkoba di Indonesia berasal dari kalangan pelajar dan mahasiswa. Sejak tahun 2010 sampai dengan 2013 tercatat terdapat peningkatan jumlah pelajar dan mahasiswa yang menjadi tersangka kasus narkoba. Pada tahun 2010 tercatat terdapat 531 tersangka pengguna narkoba, jumlah tersebut meningkat menjadi 605 pada tahun 2011. Sebanyak 695 tersangka narkoba ditangkap pada tahun 2012 dan meningkat menjadi 1.121 tersangka narkoba pada tahun 2013 (Megapolitan, 2013). Hal ini juga dapat menjadi alasan bagi siswa yang tidak mampu menyesuaikan dirinya di lingkungan sekolah sebagai bentuk pelariannya.

Kegagalan-kegagalan terhadap penyesuaian diri di lingkungan yang baru dapat mengarahkan siswa pada perilaku yang negatif seperti membolos dan memakai narkoba. Hal tersebut dilakukan oleh siswa karena mereka merasa tidak nyaman berada di lingkungannya sendiri sehingga membuat mereka mencari suatu keadaan yang membuat mereka merasa lebih nyaman diterima meskipun hal tersebut adalah hal yang negatif.

Akibat dari gagalnya penyesuaian diri, salah satunya adalah individu, yang dalam hal ini adalah siswa, tidak mampu memberikan potensi yang dimilikinya secara maksimal. Remaja yang tidak mampu menyesuaikan diri akan bersikap mengabaikan pelajaran, tidak bertanggung jawab, agresif, merasa tidak nyaman, merasa ingin pulang jika berada jauh dari lingkungan yang tidak dikenal, dan perasaan menyerah. (Hurlock, 2003)

Ketidakmampuan untuk menyesuaikan diri atau kemampuan menyesuaikan diri yang buruk akan berdampak pada prestasi belajar yang kurang baik. (Akhtar dan Alam, 2016; Shah dan Sharma, 2012; Adhiambo, Odwar, dan Mildred, 2011; Yengimolki, Kalantarkousheh, dan Malekitabar 2012). Hal ini membuktikan bahwa penyesuaian diri sangat berpengaruh pada prestasi akademik siswa. Sehingga ketika siswa tidak mampu untuk menyesuaikan diri, prestasi belajar siswa akan rendah.

Penyesuaian diri merupakan salah satu syarat penting bagi terciptanya kesehatan mental remaja. Banyak remaja yang menderita dan tidak mampu mencapai kebahagiaan dalam hidupnya karena ketidakmampuannya dalam menyesuaikan diri. Jika remaja tidak mampu melakukan penyesuaian diri di sekolah, maka dampak yang ditimbulkan bukan hanya prestasi siswa yang menurun, tetapi juga akan memberikan dampak pada timbulnya keadaan depresi, cemas dan kekhawatiran dalam diri siswa ketika berada di lingkungan sekolah. Selain itu, siswa yang tidak mampu menyesuaikan diri akan memandang dirinya sebagai individu yang lebih rendah dari teman-temannya.

Siswa berada pada usia remaja adalah sebuah masa dimana keinginan untuk menjadi dewasa muncul, tetapi keinginan untuk tidak meninggalkan keamanan dan kenyamanan masa kanak-kanak masih kuat. Dimasa remaja mencari identitas dirinya, remaja menjadi bergantung pada teman sebayanya, dan mengikuti serta mencoba hal-hal baru untuk dapat diterima oleh teman sebayanya.

Remaja merasa sangat takut akan terkucil atau terisolir dari kelompoknya karena keinginan remaja yang kuat untuk dapat diterima oleh kelompoknya. Karena keinginan remaja untuk diterima dalam kelompoknya itulah remaja berusaha untuk melakukan penyesuaian diri. Jika remaja tidak diterima oleh situasi tempatnya berada, maka hal tersebut akan menimbulkan dampak negatif dalam diri remaja seperti stres pada diri remaja dan pandangan negatif akan dirinya sendiri karena tidak mampu melakukan penyesuaian dengan situasi tempatnya berada.

Masalah penyesuaian diri siswa merupakan masalah yang terus menerus terjadi, terutama pada siswa yang baru saja memasuki lingkungan sekolah yang baru. Siswa seharusnya bisa menyesuaikan dirinya dengan tuntutan-tuntutan perubahan yang dihadapinya selama di sekolah sehingga siswa dapat mengeluarkan potensi dirinya secara maksimal dan tidak mengarahkan dirinya pada perilaku negatif yang akan berdampak buruk bagi dirinya.

Menurut uraian diatas, dampak yang ditimbulkan akibat gagalnya penyesuaian diri sangatlah mengkhawatirkan, terlebih penyesuaian diri adalah hal yang tak hentinya dilakukan oleh manusia dalam kehidupannya sehingga peneliti memutuskan untuk memberikan sebuah *treatment* dengan bentuk *game better self* dalam rangka meningkatkan penyesuaian diri siswa.

Intervensi dengan media *game* sudah terbukti mampu memberikan pengaruh yang signifikan pada variabel yang diteliti. Penelitian dengan menggunakan *game* dinilai efektif untuk meningkatkan kondisi-kondisi psikologis tertentu, salah satunya adalah penyesuaian diri. Selain itu, *game* adalah sebuah cara yang sangat kuat untuk mengembangkan pembelajaran sosial dan emosi pada anak-anak muda (Hromek dan Roffey, 2005). Penyesuaian diri yang efektif dapat terbentuk apabila individu mampu memiliki interaksi sosial yang baik dan juga mampu untuk memaksimalkan potensi dirinya, sehingga *game better self* menjadi media bagi siswa untuk dapat belajar mengenai kemampuan sosial dan intrapersonal sehingga dapat membentuk penyesuaian diri yang efektif pada diri siswa.

BAGIAN II

PENYESUAIAN DIRI

Definisi penyesuaian diri adalah suatu proses yang mencakup respon-respon mental dan perilaku yang duasahkan oleh individu agar berhasil menghadapi kebutuhan-kebutuhan internal, ketegangan, frustasi, konflik-konflik serta untuk menghasilkan kualitas keselarasan antara tuntutan dari dalam diri individu dengan tuntutan dunia luar atau lingkungan tempat individu berada. (Schneiders, 1960) Penyesuaian diri terdiri dari proses-proses psikologis dimana individu berusaha untuk mengatur atau mengatasi berbagai macam tuntutan dalam sebuah tekanan. (Lazarus, 1976). Penyesuaian diri adalah sebuah proses yang akan terus berlanjut selama masa kehidupan. (Haber dan Runyon, 1984)

Haber dan Runyon (1984) menyatakan bahwa seseorang dapat dikatakan mempunyai pola penyesuaian diri yang baik apabila memiliki beberapa kriteria Pertama yaitu mempunyai persepsi yang akurat terhadap realita. Persepsi yang akurat terhadap kenyataan ini merupakan syarat munculnya penyesuaian diri yang baik, persepsi ini biasanya diwarnai dengan keinginan dan motivasi. Untuk mencapai hal tersebut dalam kehidupan sehari-hari individu pada kenyataannya harus memodifikasi tujuan yang ingin dicapainya sehingga ia dapat mencapai tujuan tersebut, kemudian yang terpenting bagi individu adalah kemampuan individu untuk mengenali konsekuensi atau akibat dari tindakannya dan kemampuan mengarahkan tingkah lakunya sehingga sesuai dengan norma yang ada dalam lingkungannya.

Kedua yaitu kemampuan mengatasi stress dan kecemasan. Dalam kehidupan sehari-hari biasanya setiap individu akan menghadapi suatu masalah. Masalah yang dihadapi tersebut ada yang dapat terselesaikan dengan mudah dan ada yang tidak dapat diselesaikan dengan mudah, dan ketika masalah yang dihadapinya sulit untuk terselesaikan maka biasanya akan menimbulkan stress, dan apabila individu tersebut tidak dapat mengatasi stress yang datang maka ia dapat disebut dengan individu yang kurang dapat menyesuaikan diri. Selain itu, individu harus bisa menerima kegagalan atau ketidak berhasilannya yang dapat menimbulkan masalah dan stress sebagai bentuk kemampuan untuk mengatasi stress.

Kriteria yang ketiga yaitu memiliki citra diri positif. Citra diri merupakan salah satu indikator dari penyesuaian diri, dan persepsi merupakan salah satu indikator dari citra diri, ketika persepsi tidak disetujui dan individu tidak mampu mengharmonisasikan persepsi tersebut maka ia akan menjadi maladjustment tetapi apabila individu tersebut dapat mengharmonisasikan persepsi tersebut maka ia dapat dikatakan sebagai orang yang mampu menyesuaikan diri. Individu harus bisa mengetahui dan memahami kelebihan dan kelemahan dirinya, sehingga individu dapat mengembangkan potensi dirinya.

Keempat yaitu kemampuan mengekspresikan perasaan. Dalam mengekspresikan perasaannya biasanya individu yang mempunyai pola penyesuaian diri yang baik

mampu mengontrol emosi atau perasaannya sehingga apabila ia bergembira ia pun tidak terlalu larut dalam kegembiraan dan begitu juga sebaliknya apabila ia bersedih ia pun tidak terlalu larut dalam kesedihannya. Biasanya orang seperti ini mempunyai kontrol diri yang baik, yang tidak mengontrol secara berlebihan dan tidak juga membiarkan dirinya tanpa kontrol sama sekali.

Kelima yaitu mempunyai hubungan interpersonal yang baik. Orang yang mempunyai pola penyesuaian diri yang baik akan mampu mencapai keakraban yang mudah dalam hubungannya dengan kelompok sosial. Karenan manusia merupakan makhluk sosial yang memang hidup saling berdampingan dengan orang lain, maka manusia selalu bergantung pada orang lain untuk memenuhi kebutuhan hidupnya seperti kebutuhan fisik, sosial, dan emosi. Dan biasanya individu tersebut mampu membuat orang lain merasa nyaman ketika berinteraksi dengannya dan dia pun akan merasa nyaman bila berinteraksi dengan individu atau kelompok sosial yang lainnya. Individu yang memiliki hubungan interpersonal yang baik mampu menciptakan hubungan yang saling menguntungkan dengan individu lainnya.

Penyesuaian diri dinilai penting karena memiliki pengaruh yang sangat besar dan signifikan dalam diri seorang individu. Selain itu, masalah ketidak mampuan untuk melakukan penyesuaian diri baik masalah kegagalan penyesuaian diri yang besar ataupun kecil, seringkali berhubungan dengan kesehatan mental seseorang. (Lazarus, 1976)

Dari konsep teoritik yang sudah diuraikan diatas, maka dapat diambil kesimpulan bahwa penyesuaian diri merupakan hal yang penting untuk bisa dilakukan oleh setiap individu. Karena jika individu tidak mampu melakukan penyesuaian diri dengan baik, maka akan timbul dampak-dampak negatif dalam dirinya. Maka dari itu, individu harus bisa melakukan penyesuaian diri yang baik seperti yang telah dijabarkan dalam aspek penyesuaian diri diatas.

Dalam penelitian ini, peneliti mengusulkan *Game Better Self sebagai treatment*. *Game* adalah perlakuan yang berbentuk permainan yang menghasilkan efek yang secara langsung ataupun tidak langsung diharapkan dapat memberikan efek sesuai dengan yang diharapkan pada diri individu yang terlibat dalam game tersebut yang bertujuan untuk dapat menurunkan atau meningkatkan kondisi psikologis yang spesifik pada diri individu (Mader, Levieux, dan Natkin, 2012).

Konsep dalam permainan (*game*) yaitu adanya aturan- aturan yang menuntut perilaku yang terarah pada tujuan dan keseriusan yang besar. Dalam permainan akan terdapat cakupan perilaku yang terstruktur dan terbatas. Permainan memiliki aturan-aturan yang menentukan peran-peran pemain, batasan-batasan dan harapan terhadap perilaku, dan menggambarkan cara permainan itu berfungsi atau berjalan (Schaefer dan Reid, 1986).

Game dapat meningkatkan suatu perilaku, suasana hati, dan ketaatan individu. *Game* juga dapat meningkatkan motivasi intrinsik para pemainnya. *Game* dirancang sebagai media yang menarik dan menyenangkan karena game memiliki pengaruh yang besar untuk menciptakan dan mengembangkan motivasi

pemainnya. Dalam *game* terdapat beberapa hal yang harus diperhatikan dan menjadi bahan pertimbangan yaitu: (1) Rentang usia pemain, (2) gender, (3) Kondisi spesifik pemain, dan (4) kemampuan pemain (Mader, Leveux, dan Natkin, 2012).

Selain itu, *game* dapat memunculkan *social skills* yang dibutuhkan oleh anak dan remaja yang sangat dibutuhkan dalam kehidupan mereka nanti. (Schaefer dan Reid, 1986). Penggunaan *game* dapat menjadi media untuk meningkatkan pembelajaran sosial dan emosi pada anak-anak usia muda (Hromek dan Roffey, 2005).

Yang termasuk dalam pembelajaran sosial dan emosi adalah, (1) mengetahui bagaimana cara untuk meregulasi emosi dan mengekspresikan perasaan secara efektif dan aman, (2) memiliki orientasi pro sosial kepada orang lain, (3) dapat membaca situasi emosional, (4) bertanggung jawab pada diri sendiri serta orang lain dan dapat membuat keputusan yang sesuai, (5) dapat menentukan tujuan baik tujuan dalam waktu dekat maupun waktu yang panjang, (6) memiliki kemampuan untuk memecahkan masalah, (7) fokus pada hal-hal yang positif, (8) hormat pada orang lain, (9) memperlakukan orang lain dengan kepedulian, (10) memiliki komunikasi yang baik, (11) dapat mengetahui tentang perasaan diri sendiri dan mengetahui perasaan orang lain, (12) dapat mengetahui bagaimana memulai dan mengembangkan hubungan yang sehat yang dapat meningkatkan hubungan antara tiap individu dan kelompok, (13) dapat merundingkan suatu hal dengan wajar, (14) memiliki keterampilan untuk menghadapi dan mengatur masalah secara baik.

Games bukan hanya sekedar bentuk hiburan. Tetapi *game* merupakan sebuah media yang dapat menyediakan jembatan untuk menghadapi berbagai macam situasi dalam kehidupan yang sebenarnya. *Game* menyediakan kesempatan bagi remaja untuk melakukan pembelajaran sosial dalam beberapa cara yang khusus:

(1) komunikasi dengan orang lain, (2) menghargai dan mematuhi peraturan, (3) disiplin diri, (4) menghadapi masalah-masalah kemandirian, (5) kerjasama dengan orang lain, (6) kesadaran dan responsifitas pada peraturan kelompok dan ekspektasi, (7) kompetisi sosial dan mengontrol agresi dan (8) menghadapi masalah kekuasaan dan wewenang (Schaefer dan Reid, 1986).

Game mampu memberikan keterkaitan hubungan dalam menghadapi kenakalan remaja yang merupakan masalah yang timbul dari kegagalan-kegagalan dalam proses sosialisasi. *Game* juga merupakan bentuk katarsis bagi remaja sehingga memungkinkan remaja untuk menghilangkan depresi dan kekesalan yang dialaminya (Descamps & d'Alcantara, 2016). *Game better self* dapat menjadi media untuk menuangkan perasaan siswa dan memberikan kesempatan untuk menghilangkan depresi karena *melalui game better self*, siswa dapat meluapkan perasaan mereka pada temannya melalui kesempatan berinteraksi yang disediakan *game better self*.

Better Self adalah *game* yang mengacu pada *communication* dan *socialization games*. *Communication games* merupakan *games* dimana pemainnya dapat

menyalurkan pikiran dan perasaan mereka sehingga melatih pemainnya untuk dapat mengekspresikan dirinya. Sedangkan *socialization games* adalah *games* yang memberikan pengalaman bagi pemainnya untuk mengembangkan kemampuan sosialisasi dan dapat juga sebagai media pembelajaran yang dapat dihubungkan dengan situasi-situasi sosial pada kehidupan nyata (Schaefer dan Reid, 1986). *Game Better Self* dimainkan secara bersama-sama sehingga terdapat interaksi antar siswa yang dapat menjadi media pembelajaran sosial dan emosi bagi siswa.

BAGIAN III

PROSEDUR EKSPERIMEN

Game better self merupakan *game* yang dilakukan secara bertatap muka, yang membutuhkan interaksi antara pemainnya. *Game* ini dapat dimainkan 2 – 10 siswa, dimana dalam penelitian ini *game* dimainkan oleh 10 siswa. Dalam *game* ini terdapat 6 *game* yang akan dimainkan secara individual dan juga secara berpasangan. Dalam *game* ini siswa akan mempelajari kemampuan sosial dan emosi melalui setiap *game*-nya.

Game di desain dengan konteks yang spesifik yang sesuai dengan tujuan tertentu untuk pemainnya, sehingga dapat meningkatkan kondisi-kondisi tertentu dari seorang individu (Schaefer dan Reid, 1986). Kemampuan sosial, intrapersonal dan emosi juga dapat dipelajari oleh siswa melalui *Game Better Self* ini. Dalam *Game Better Self*, siswa dituntut untuk bisa mengimajinasikan rencana-rencana akan masa depan mereka, menyalurkan rasa stres dan kecemasan, memahami kelebihan dan kelemahan diri, mengetahui cara mengungkapkan perasaan, serta berhubungan dan berkomunikasi secara baik dengan orang lain.

Game Better Self terdiri dari *game-game* yang menyediakan kesempatan bagi siswa untuk menuangkan kreativitasnya dan juga memberikan kesempatan bagi siswa untuk meningkatkan potensi dirinya menjadi lebih baik. Aktivitas-aktivitas yang mendorong kreativitas dalam sebuah *treatment*, memiliki banyak manfaat yaitu: dapat memberikan kesenangan, dapat menciptakan hal yang baru, bermain dan berimajinasi, dan dapat meningkatkan harga diri dan variabel-variabel psikologis lainnya melalui pengekspresian diri (Malchiodi, 2015).

Tujuan dan Sasaran

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui keefektifan pemberian intervensi yang berupa *game* untuk meningkatkan penyesuaian diri siswa. Pada hasil akhirnya, modul ini dapat digunakan oleh praktisi, guru, dan juga peneliti. Sasaran dari intervensi ini adalah siswa Sekolah Menengah Atas yang berusia 15-16 tahun.

Waktu (Time Schedule)

Waktu yang dibutuhkan untuk pelaksanaan *treatment* adalah:

No.	Waktu	Jenis Kegiatan	Keterangan
1.	7 Desember 2016	Persiapan	Persiapan tempat, alat ukur, sarana dan prasarana, serta izin kegiatan.
2.	8 Desember 2016		Pemberian skala penyesuaian diri untuk menentukan dan mengelompokkan subjek
4.	13 Desember 2016	Pelaksanaan	Sesi 1-2 (<i>Future Square dan Yarn Problems and Solution</i>)
5.	14 Desember 2016	Pelaksanaan	Sesi 3-4 Pertemuan 2 (<i>Collecting weaknesses and strengths dan Feeling Card</i>)
6.	15 Desember 2016	Pelaksanaan	Sesi 5-6 (<i>Ask a Friend, Keeping My Things</i>)
7.	16 Desember 2016	Pelaksanaan	Pemberian <i>post-test</i>
8.	17 Desember 2016	Analisa Data	Analisa data yang diperoleh dari hasil pre dan post test.

Materi *Game Better Self* dan Keterkaitannya Dengan Aspek Penyesuaian Diri

Game yang akan digunakan untuk meningkatkan penyesuaian diri dalam penelitian ini adalah *game* yang bernama *better self* yang didalamnya terdapat beberapa *game* yang memiliki tujuan-tujuan khusus yang berhubungan dengan aspek dalam penyesuaian diri.

Game better self ini merupakan *game* yang dilakukan secara tatap muka antara siswa dan peneliti. *Game* ini dimainkan 10 siswa secara berkelompok, dimana pada setiap *game* siswa dituntut untuk dapat berinteraksi dengan siswa lainnya. *Game better self* merupakan *game* yang dirancang untuk usia remaja. *Game better self* terdiri dari beberapa *game* yang sudah dimodifikasi.

Pelaksanaan dari *game* tersebut dibagi kedalam 6 kali sesi. Sesi pertama adalah pelaksanaan *game Future Square*. Sesi kedua adalah *game Yarn of Problems and*

Solution. Sesi ketiga adalah pelaksanaan *game Collecting Weaknesses and Strengths*. Sesi keempat adalah *game Feeling Card*. Sesi kelima adalah pelaksanaan *game Ask a Friend* dan sesi keenam adalah *games Keeping My Things*. Setiap sesi dilaksanakan selama 75 menit. Setiap akhir dari suatu *game*, peneliti akan memberikan *feedback* kepada siswa sebagai refleksi dalam diri siswa. *Game better self* terdiri dari:

1. *Future Square*: Game ini dimodifikasi dari *game Lifeline* yang digunakan oleh Carroll dan Ribbas (Lowenstein, 2011). *Game lifeline* ini digunakan untuk anak-anak dan remaja, yang salah satu tujuannya adalah untuk mengembangkan kesadaran siswa akan pilihan yang dibuatnya pada masa depan. Dalam *game lifeline*, pemain diminta untuk menggambarkan garis kehidupan mereka dimulai dari lahir sampai usia 85 tahun. Sedangkan dalam *game future square*, peneliti mengkhususkan *game* ini untuk menggambarkan keinginan masa depan pemain. Dalam *game* ini, siswa diminta untuk menggambarkan atau menuangkan impian-impian yang ingin diwujudkan beserta usaha-usaha untuk memenuhi impian tersebut pada sebuah kertas. *Game* ini memberikan pemahaman tentang keinginan masa mendatang, tujuan-tujuan yang harus dibuat dalam hidup, mengembangkan kesadaran akan pilihan yang dibuat kelak, dan memberikan pengetahuan mengenai konsekuensi yang diterima pada setiap tindakan yang dilakukan. *Game* ini mengarah pada aspek persepsi yang akurat terhadap realita.

2. *Yarn of Problems and Solution*: *Game* ini dimodifikasi dari *game all tangled up* yang digunakan oleh Goodyear-Brown (Lowenstein, 2011). *Game all tangled up* merupakan *game* yang dimainkan oleh anak-anak dan remaja yang bertujuan untuk mengurangi intensitas kecemasan dan pengungkapan kecemasan. Dalam *game all tangled up*, pemain diminta untuk menuangkan masalah mereka ke dalam benang yang kemudian diikatkan pada ujung-ujung lemari sehingga membentuk sarang laba-laba yang rumit yang kemudian diperlihatkan kepada orangtua pemain. Sedangkan dalam *game Yarn of Problems and Solution* ini, siswa diminta untuk menguraikan benang sebagai bentuk permasalahan yang mereka hadapi, siswa diminta untuk menganalogikan besar atau kecilnya permasalahan yang mereka hadapi ke dalam untaian benang dan kemudian menceritakannya pada temannya. Setelah itu, siswa diminta untuk menuliskan solusi permasalahan yang telah diberikan oleh temannya ke benang tersebut. *Game* ini memberikan pemahaman tentang masalah dan kecemasan yang dialami, mengurangi kecemasan dengan menceritakan permasalahan pada orang lain, serta memberikan kesempatan untuk belajar mengungkapkan perasaan dan kecemasan pada orang lain. *Game* ini mengarah pada aspek kemampuan untuk mengatasi stress dan kecemasan, kemampuan untuk mengungkapkan perasaan dan hubungan interpersonal yang baik.

3. *Collecting Weaknesses and Strength*: *Game* ini dimodifikasi dari *game praise* (Ortiz, 2014). *Game praise* merupakan *game* yang dimainkan oleh remaja dan dewasa yang bertujuan untuk meningkatkan *self esteem* siswa. Dalam *game praise*, pemain diminta untuk menuliskan kelebihan pemain yang lain secara bersama-sama. Sedangkan dalam *game Collecting Weaknesses and Strength* ini siswa diminta untuk menuliskan kelebihan dan kelemahan dirinya sendiri di sebuah kertas yang dilanjutkan dengan cara siswa menuliskan kelebihan dan

kelemahan temannya yang lain secara bergantian. *Game* ini memberikan pemahaman mengenai kelebihan dan kelemahan diri siswa, meningkatkan *self esteem* dengan mengidentifikasi dan mengekspresikan sisi positif diri dan mengungkapkan perasaan pada orang lain. *Game* ini mengarah pada aspek *self image* positif, kemampuan untuk mengungkapkan perasaan, dan hubungan interpersonal yang baik.

4. *Feeling Card*: *Game* ini merupakan modifikasi dari game dengan nama yang sama yaitu *feeling card* (Schaefer, 1986), yang dimainkan oleh anak-anak dan remaja yang bertujuan untuk mengungkapkan perasaan siswa. *Game* ini dimainkan secara berpasangan atau berkelompok. Dalam *game* ini, siswa diminta untuk memilih kartu perasaan secara acak yang kemudian harus mereka ceritakan. *Game* ini dapat menjadi pembelajaran mengenai pengenalan emosi dan cara pengungkapan emosi yang tepat. *Game* ini mengarah pada aspek kemampuan untuk mengungkapkan perasaan.

5. *Ask a Friend*: *Game* ini merupakan modifikasi dari *talking game* (Schaefer, 1986). *Game* ini dimainkan secara berpasangan atau berkelompok, yang bertujuan untuk meningkatkan kemampuan interpersonal melalui berbicara dan mendengarkan. Dalam *game* ini, siswa diminta untuk berpasangan dan bertanya kepada teman pasangannya mengenai hal apapun sebanyak-banyaknya yang kemudian diceritakan kepada teman-temannya yang lain. *Game* ini dapat menjadi pembelajaran cara berkomunikasi yang baik dengan orang lain, serta memahami orang lain sehingga tercipta hubungan interpersonal yang baik. *Game* ini mengarah pada aspek hubungan interpersonal yang baik.

6. *Keeping My Things*: *Game* ini merupakan modifikasi dari *communication boardgames* (Schaefer, 1986). Dalam *game* ini papan menjadi media pengungkapan ekspresi siswa. Pada awal permainan, siswa diminta untuk mengingat kembali *game-game* yang sudah dilakukan dan diminta untuk mengumpulkan kembali barang-barang yang didapatkan dari *game* pertama sampai kelima *future square*, *yarn problems and solution*, *collecting weaknesses and strengths*, *feeling card* dan *ask a friend*. Kemudian siswa menempelkannya menjadi satu pada sebuah papan dan menghiasnya sesuka hati yang bertujuan agar siswa dapat menghubungkan antara *game* satu dengan *game* lainnya yang sudah dilakukan dan mendapatkan pembelajaran dari setiap *game*. Selanjutnya peneliti memberikan *feedback* secara keseluruhan

Tabel Keterkaitan Game Better Self dengan penyesuaian diri siswa

No.	Nama Game	Aspek Penyesuaian Diri	Indikator
1.	<i>Future Square</i>	persepsi yang akurat terhadap realita	<ul style="list-style-type: none"> - Mampu memiliki pandangan mengenai masa depannya - Memiliki solusi alternatif jika solusi yang dilakukan gagal
2.	<i>Yarn of Problems</i>	kemampuan untuk	<ul style="list-style-type: none"> - Mengetahui kecemasan

	<i>and Solution</i>	mengatasi stress dan kecemasan, kemampuan untuk mengungkapkan perasaan dan hubungan interpersonal yang baik.	yang dimiliki <ul style="list-style-type: none"> - Dapat bercerita kepada teman mengenai masalahnya - Dapat memberikan tanggapan pada masalah yang dialami teman - Dapat berinteraksi dengan teman
3.	<i>Collecting Weaknesses and Strength</i>	<i>self image</i> positif, kemampuan untuk mengungkapkan perasaan, hubungan interpersonal yang baik.	<ul style="list-style-type: none"> - Mengetahui kelebihan dan kekurangan diri - Memiliki pandangan yang positif tentang orang lain
4.	<i>Feeling Card</i>	kemampuan untuk mengungkapkan perasaan	<ul style="list-style-type: none"> - Dapat mengetahui bagaimana cara mengekspresikan perasaan.
5.	<i>Ask a Friend</i>	hubungan interpersonal yang baik.	<ul style="list-style-type: none"> - Mengetahui tentang diri temannya - Dapat berinteraksi dengan baik.
6.	<i>Keeping My Things</i>	Terminasi	<ul style="list-style-type: none"> - Dapat menuangkan kreatifitas. - <i>Flashback</i> dari aktivitas pertama sampai terakhir.

PANDUAN PELAKSANAAN

Bahan (Alat dan Materi yang Digunakan)

- 1 Ruang Kelas
- Kursi dan Meja
- Peralatan dan perlengkapan intervensi (kertas hvs, whiteboard, origami, notebook sheets, spidol, crayon, glitter, pulpen, tinta timbul, stiker, lem, solatip, benang, gunting,)
- Daftar Hadir
- Informed Consent
- Lembar Pre dan Post-test
- Kamera
-

Setting Ruang

- Game ini dilaksanakan di dalam ruangan / indoor
- Meja dan kursi ditata menjadi letter U

Rincian Kegiatan

1. Pembukaan dan Perkenalan

Tujuan:

- Rapporting
- Memberitahukan mengenai kegiatan yang akan dilakukan beserta tujuan yang akan dicapai pada akhir kegiatan
- Menyampaikan aturan-aturan yang harus dipatuhi oleh siswa selama kegiatan berlangsung

Waktu: 15 menit

Alat dan Bahan:

- Name tag

Prosedur:

1. Fasilitator memperkenalkan dirinya
2. Praktisi meminta siswa untuk memperkenalkan dirinya satu persatu (ice breaking)
3. Fasilitator memberitahukan kegiatan yang akan dilakukan oleh siswa
4. Fasilitator memberitahukan tujuan yang akan dicapai oleh siswa pada akhir kegiatan
5. Fasilitator memberitahukan aturan-aturan yang harus ditaati oleh siswa

2. *Game Future Square*

Tujuan:

- Memberikan kesadaran akan konsekuensi yang dipilih
- Mampu menentukan tujuan yang realistik
- Mengembangkan kesadaran akan pilihan yang dibuat kelak
- Memberikan pengetahuan mengenai konsekuensi yang diterima pada setiap tindakan yang dilakukan

Waktu: 50 menit

Alat dan bahan:

- kertas hvs
- alat tulis
- penghias kertas

Prosedur:

1. Fasilitator memberitahukan nama aktivitas yang akan dilakukan

2. Fasilitator meminta pada siswa untuk membayangkan impian-impian yang mereka miliki dan usaha-usaha apa yang harus mereka lakukan untuk meraih apa yang akan mereka inginkan.
3. Fasilitator membagikan kertas pada setiap anak.
4. Fasilitator meminta setiap siswa untuk menuangkan hal-hal yang telah dibayangkan tersebut ke dalam kertas baik dalam bentuk gambar ataupun tulisan.
5. Setelah selesai mintalah siswa secara bergantian untuk menceritakan apa yang sudah dituangkannya dalam kertas.
6. Setelah siswa selesai menceritakan mintalah pada teman-teman siswa untuk memberikan apresiasi dengan cara bertepuk tangan.
7. Setelah semua siswa selesai bercerita, fasilitator memberikan feedback

Feedback:

Fasilitator bertanya pada siswa manfaat apa yang mereka dapatkan melalui aktivitas ini dan memberitahukan bahwa melalui aktivitas ini, siswa dapat membayangkan dirinya beberapa tahun kemudian. Siswa juga bisa berpikir realistis mengenai dirinya saat ini, keinginan-keinginan mereka di masa mendatang dan usaha-usaha apa yang harus mereka lakukan untuk mencapai keinginan tersebut. Siswa akan belajar memahami konsekuensi dari tindakan-tindakan yang akan dilakukannya di masa mendatang.

3. *Yarn of Problems and Solutions*

Tujuan:

- Memberikan pemahaman tentang masalah dan kecemasan yang dialami
- Mengurangi kecemasan
- Mengungkapkan perasaan dan kecemasan pada orang lain

Waktu: 50 menit

Alat dan Bahan:

- Benang
- Kertas
- Pulpen
- Lem
- Notebook Sheets

Prosedur:

1. Beritahukan nama aktivitas yang akan dilakukan
2. Fasilitator membuka awal aktivitas dengan mengatakan bahwa setiap orang memiliki kecemasan dan masalah masing-masing, karena itulah banyak dari orang-orang yang merasa stress, terkadang stress lebih terasa jika seseorang itu belum memahami tentang kecemasan dan masalah yang dimilikinya.

3. Fasilitator meminta siswa untuk mengingat masalah, kecemasan-kecemasan, ketakutan yang sedang mereka hadapi, baik yang terasa besar ataupun kecil.
4. Fasilitator memberikan contoh penggunaan benang untuk merepresentasikan kecemasan siswa. Misalnya siswa memiliki sedikit kecemasan tentang permasalahan dengan temannya maka uraikan sedikit benang dan berikan nama tentang kecemasan tersebut pada ujung benang. Selanjutnya jika siswa memiliki kecemasan yang lebih besar tentang ujian matematika, maka uraikan benang lebih panjang dari kecemasan pertama dan berikan nama kecemasan pada tiap ujung benang dengan menggunakan kertas.
5. Setelah siswa memahami, bagikan benang, kertas dan pulpen pada siswa.
6. Mintalah siswa untuk meluapkan segala kecemasan dan ketakutan yang dihadapinya melalui benang tersebut selama 10 menit.
7. Setelah siswa menyelesaikannya, mintalah siswa untuk memotong ujung benang dan menjadikan semua untaian benang kecemasannya menjadi satu dan kusut.
8. Kemudian fasilitator meminta siswa untuk duduk berpasangan dan berhadap-hadapan
9. Fasilitator meminta satu siswa untuk mencoba menguraikan benang kecemasan miliknya secara satu persatu sehingga benang tersebut mulai tertata dan tidak kusut sembari mengungkapkannya pada teman pasangannya.
10. Fasilitator meminta teman pasangan siswa untuk mendengarkan cerita siswa dan memberikan pendapat dan sebaliknya.
11. Setelah semua siswa selesai menceritakan masalah dan kecemasannya mintalah siswa untuk memberikan apresiasi pada dirinya sendiri dan teman-temannya dengan cara bertepuk tangan.
12. Selanjutnya fasilitator membahas tentang solusi terhadap suatu masalah
13. Setelah itu, siswa diminta untuk menuliskan solusi yang telah diberikan temannya pada benang yang baru.
14. Selanjutnya setelah siswa menyelesaikan benangnya, fasilitator memberikan feedback.

Feedback:

Fasilitator bertanya pada siswa apa yang mereka rasakan dan manfaat apa yang mereka dapatkan melalui aktivitas ini dan memberitahukan bahwa melalui aktivitas ini, siswa dapat mulai memahami masalah dan kecemasan yang dimilikinya melalui benang-benang yang sudah diuraikan dan dapat mengkomunikasikan kecemasan-kecemasan tersebut kepada orang lain, sehingga kecemasan tersebut dapat dilepaskan dan siswa mendapatkan tanggapan dari temannya sehingga siswa tahu bagaimana harus bersikap jika dihadapkan dengan masalah-masalahnya saat ini. Selain itu, siswa dapat memahami solusi-solusi terhadap masalahnya lewat pembuatan lampion.

4. *Collecting Weaknesses and Strengths*

Tujuan:

- Mengetahui kelebihan dan kelemahan diri
- Mengidentifikasi dan mengekspresikan sisi positif diri
- Mengungkapkan perasaan pada orang lain
- Mengetahui cara mengembangkan kelemahan diri

Waktu: 50 menit

Alat dan Bahan:

- Origami
- Pulpen
- Spidol
- Toples yang diisi setiap nama siswa

Prosedur:

1. Beritahukan nama aktivitas yang akan dilakukan
2. Fasilitator membuka aktivitas dengan menceritakan bahwa setiap orang memiliki kelebihan dan kekurangan. Hanya saja, terkadang orang tidak menyadarinya, sehingga tidak jarang dari orang-orang tersebut kesulitan untuk mengembangkan dirinya.
3. Kemudian fasilitator membagikan origami kepada masing-masing anak
4. Fasilitator meminta siswa untuk melipat kertas secara vertikal
5. Setelah itu fasilitator meminta siswa untuk menuliskan kelemahan dirinya di sisi sebelah kiri
6. Setelah itu fasilitator meminta siswa untuk menuliskan kelebihan dirinya di sisi sebelah kanan
7. Setelah siswa selesai menulis, siswa diminta untuk melipat kertasnya secara tertutup
8. Setelah itu, setiap siswa mengambil satu kertas dalam toples yang berisi satu nama siswa.
9. Siswa yang namanya belum disebutkan bergabung menjadi satu dan menuliskan kelebihan dan kekurangan siswa yang namanya sudah diambil dalam toples di satu kertas kemudian menutupnya dan menuliskan kepada siapa surat itu ditujukan.
10. Fasilitator menjelaskan bahwa yang dituliskan adalah sikap bukan fisik dan bukan hal-hal yang bertujuan untuk mengolok-olok ataupun menjatuhkan peserta yang lain.
11. Setelah semua siswa namanya disebutkan, saatnya untuk membuka kertas yang dituliskan oleh siswa yang lain.
12. Siswa kemudian membandingkan antara kertas kelebihan dan kelemahan yang ditulisnya sendiri dan yang ditulis oleh teman-temannya.
13. Setelah itu fasilitator meminta setiap siswa untuk berbicara mengenai kelebihan dan kelemahan dirinya yang ditulis oleh teman-temannya.
14. Selanjutnya fasilitator meminta setiap siswa untuk memberikan tanggapan mengenai kelebihan siswa misalnya dengan contoh yang

nyata atau kejadian yang sudah pernah terjadi dan saran untuk memperbaiki kelemahan-kelemahan siswa secara verbal.

15. Setelah semua siswa sudah selesai mendiskusikan kelebihan dan kelemahan mereka, fasilitator meminta siswa untuk memberikan apresiasi kepada dirinya sendiri dan teman-temannya dengan cara bertepuk tangan.
16. Fasilitator memberikan feedback.

Feedback:

Fasilitator bertanya pada siswa bagaimana perasaan mereka setelah melakukan aktivitas ini dan manfaat apa yang mereka dapatkan melalui aktivitas ini dan memberitahukan bahwa melalui kegiatan ini, siswa akan lebih mengetahui sisi positif dirinya yang mungkin tidak diketahui oleh dirinya sendiri tetapi oleh orang lain dan siswa juga mendapatkan saran untuk dapat memperbaiki kelemahan-kelemahan dirinya.

5. *Feeling Card*

Tujuan:

- Membuat siswa mengetahui bagaimana harus mengungkapkan perasaan
- Membuat siswa mengetahui cara mengungkapkan perasaan yang baik

Waktu: 50 menit

Alat dan Bahan:

- Kartu yang berisi gambar bentuk-bentuk emosi

Prosedur:

1. Fasilitator bercerita tentang bagaimana manusia mengungkapkan perasaannya dan seperti apa saja perasaan itu.
2. Fasilitator meminta setiap siswa untuk maju kedepan dan mengambil kartu yang sudah diacak.
3. Siswa kemudian harus menceritakan pengalaman mereka sesuai dengan kartu perasaan yang mereka ambil.
4. Setelah selesai fasilitator meminta siswa yang lain untuk memberikan apresiasi.
5. Setelah semua siswa maju kedepan dan mengambil kartu perasaan, fasilitator kemudian memberikan feedback.

Feedback:

Praktisi bertanya pada siswa bagaimana perasaan mereka setelah melakukan aktivitas ini dan manfaat apa yang mereka dapatkan melalui aktivitas ini dan memberitahukan bahwa melalui kegiatan ini, siswa dapat mengungkapkan perasaan mereka, dapat mengetahui cara mengungkapkan perasaan yang baik.

6. *Ask a Friend*

Tujuan:

- Meningkatkan hubungan interpersonal yang baik

-Meningkatkan interaksi siswa satu dengan siswa lainnya

Waktu: 50 menit

Alat dan Bahan:

- Kertas
- Alat tulis

Prosedur:

1. Fasilitator memberitahukan tentang nama aktivitas
2. Fasilitator menjelaskan tentang hubungan pertemanan yang baik, manfaat memiliki teman, kebutuhan akan berteman dan bagaimana seorang teman mempengaruhi kehidupan seseorang.
3. Fasilitator meminta kepada siswa untuk berpasang-pasangan secara acak.
4. Setelah itu, fasilitator membagikan kertas dan alat tulis.
5. Fasilitator meminta siswa untuk bertanya hal apapun tentang pasangannya dan menuliskannya di kertas selama.
6. Setelah itu siswa harus, menceritakan apa yang didapatkan dari temannya tersebut.
7. Setelah semua siswa selesai, fasilitator memberikan *feedback*.

Feedback:

Praktisi bertanya pada siswa bagaimana perasaan mereka setelah melakukan aktivitas ini dan manfaat apa yang mereka dapatkan melalui aktivitas ini dan memberitahukan bahwa melalui kegiatan ini, siswa akan memiliki interaksi dan hubungan yang baik dengan temannya. Siswa yang selama ini merasa belum mengenal temannya dengan baik akan bisa mengenali temannya secara lebih baik melalui kegiatan ini.

7. **Keeping My Things**

Tujuan:

Agar siswa mengingat aktivitas-aktivitas sebelumnya yang sudah dilakukannya

Waktu: 60 menit

Alat dan Bahan:

- Whiteboard
- Pulpen
- Spidol
- Lem
- Origami, gliter, tinta timbul

Prosedur:

1. Fasilitator meminta siswa untuk mengingat kembali aktivitas yang sudah dilakukan

2. Fasilitator membagikan whiteboard pada setiap siswa
3. Siswa diminta untuk menempelkan kertas dari aktivitas Future in square, Yarn of problems and solutions, Weaknesses and Strengths, Feeling Card, dan Ask a Friend” di sebuah whiteboard.
4. Setelah itu siswa diminta untuk menghias whiteboard tersebut sesuka hatinya.
5. Setelah selesai, siswa diminta untuk memilih satu karya yang paling baik dan menyampaikan alasannya.
6. Setelah itu, fasilitator memberikan feedback dan melakukan penutupan.

Feedback:

Melalui aktivitas ini, siswa diingatkan kembali tentang tujuan dari aktivitas yang sudah dilalui sebelumnya. Selain itu, dengan menyatukan kertas dari hasil aktivitas yang sudah dilalui dan ditempelkan pada whiteboard dan dihias, siswa dapat membawa pulang kertas-kertas tersebut dan menyimpannya di rumah sehingga akan menjadi pengingat siswa untuk bisa memperbaiki dirinya dan mengembangkan potensi dirinya untuk bisa menjadi pribadi yang lebih baik bagi dirinya sendiri ataupun bagi teman-temannya.

8. **Penutupan**

Tujuan: Mengakhiri kegiatan *game better self*

Waktu: 10 menit

Prosedur:

1. Fasilitator meminta siswa untuk memberikan saran dan kesan selama kegiatan *game better self*
2. Fasilitator memberikan motivasi dan rasa terimakasih kepada peserta
3. Fasilitator menutup kegiatan

PENUTUP

Melalui uraian kegiatan *game better self* yang telah disusun sesuai dengan aspek-aspek dari penyesuaian diri yang telah dijabarkan diatas, peneliti berharap bahwa dengan dilakukannya intervensi dengan metode *game better self* dapat membuat siswa memiliki penyesuaian diri yang lebih baik dan dapat dibuktikan dengan skor penyesuaian diri siswa yang meningkat. Peneliti menyadari bahwa modul ini masih jauh dari sempurna, sehingga dibutuhkan saran dan masukan untuk perbaikan dalam penyusunan modul *game better self* untuk meningkatkan penyesuaian diri siswa.

REFERENSI

- Adhiambo, W.M., Odwar, A.J., & Mildred, A.A. (2011). The relationship of school adjustment, gender and academic achievement amongst secondary school students in Kisumu district Kenya. *Journal of Emerging Trends in Educational Research and Policy Studies*, 2(6), 493-497.
- Akhtar, Z. & Alam, M. (2016). Adjustment and academic achievement of school students. *Indian Journal of Psychological Science*, 6(1), 112-118.
- Bharvad, M. B. (2015). A study of emotional intelligence and adjustment among school students. *The International Journal of Indian Psychology*, 2(2), 25-31.
- Descamps, G., & d'Alcantara, A. (2016). Gaming as a threrapeutic tool in adolescence. *Psychiatr Danub*. 28 (1) 59-62.
- Dhatu, K. (2014). *Game therapy untuk meningkatkan kerjasama pada anak panti asuhan Riverside*. Skripsi, Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang.
- Haber, A. & Runyon, R. P. (1984). *Psychology of adjustment*. Illinois : The Dorsey Press.
- Hollander, E.P. (1981). *Principles and methods of social psychology*. Fourth ed. England : Oxford University Press.
- Hromek, R., & Roffey, S. (2005). *Game time: Games to promote social and emotional resilience for children aged 4-14*. New South Wales: Sage Publication.
- Hurlock, E. B. (2003). *Psikologi perkembangan suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan*. Jakarta : Erlangga
- Jenaabadi, H., Rooh, S.V., Khods, H.R., & Hajiabadi, H. (2016). The relationship of anxiety with adjustment and procrastination in female high school students. *Mediterranean Journal of Social Science*, 7(2), 66-72.
- Kartono, K. (2008). *Bimbingan anak dan remaja yang bermasalah*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Latipun. (2002). *Psikologi eksperimen*. Malang: UMM Press.
- Lazarus, R. (1976). *Pattern of adjustment*. Third Edition, New York: Mc Graw Hill Inc.
- Louis, P. & Emerson, A. (2012), Adolescent adjustment in high school students: A brief report on mid-adolescence transitioning. *GESJ: Education Science and Psychology*, 3(22), 16-24.

- Lowenstein, L. (2011). *Favorite therapeutic activities for children, adolescents, and families: Practitioners share their most effective interventions edited by liana lowenstein*. Canada: Champion Press.
- Mader, S., Natkin, S., & Levieux, G. (2012). How to analyse therapeutic games: The Player / Game / Therapy Model. In *Proceeding ICEC 2012, Bremen*. Berlin, Germany: Springer.
- Mahmood, K., Ijaz, A., & Khan, M. A. (2015). Social Relations & Psychological Adjustment among Adult Children of Parents with Depression and Anxiety. *Journal of Pharmacy and Alternative Medicine*, 6(1), 1-5.
- Mappiare, A. (1982). *Psikologi remaja*. Surabaya: CV. Usaha Nasional.
- Malchiodi, C.A. (2015). *Creative interventions with traumatized children, second edition*. New York, United States: Guilford Publications
- Maryam, A.N., Mona, A.M., Akram, M. (2014). Effectiveness of group play therapy through cognitive-behavioral method on social adjustment of children with behaviorall disorder. *Arabian Journal of Business and Management Review* 3(12), 356-362.
- Muhaeminah. (2014). *Game therapy untuk meningkatkan sense of belonging pada anak panti asuhan*. Skripsi, Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang.
- Ortiz, A. (Praise - A Self Esteem Team Building Activity). (12 Oktober, 2014).
<https://www.youtube.com/watch?v=-gNSyEHN6RU>.
- Pasha, H.S., Munaf, S. (2013). Relationship of self-esteem and adjustment in traditional university students. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 84, 999 – 1004.
- Pratiwi, A. (2009). Hubungan Antara Konsep Diri Dengan Penyesuaian Diri Pada Remaja yang mengikuti Homeschooling. Skripsi, Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang.
- Rantiyan. (2015). Meningkatkan penyesuaian diri melalui layanan bimbingan kelompok dengan teknik team building games. *Jurnal Penelitian Tindakan Bimbingan dan Konseling*, 1(3), 34-39.
- Santrock, John W. 2008. *Psikologi Pendidikan*. Jakarta: Kencana.
- Sarsani, M. R. (2007). A Study of relationship between self-concept and adjustment of secondary school students. *Journal on Educational Psychology*, 1(2), 10-18.
- Schaefer, C.E., & Reid, S.E. (1986). *Game play therapeutic use of childhood Games*. Canada : John Wiley & Sons Inc.

Schneider, A.A., (1964). *Personal adjusment and mental health*, New York: Holt, Rinehart and Winston.

Shah, J.K., Sharma, B. (2012). A study on social maturity, school adjustment and academic achievement among residential school girls. *Journal of Education and Practice*. 3(7), 69 -80.

Wechsler, A.M., Álvarez, C.B., & Loreda, M.J.H. (2014). Effectiveness of psychological interventions intended to promote adjustment of children with cancer and their parents: An overview. *Anales De Psicología*, 30(1),93-103.

Yengimolki, S., Kalantarkousheh, S.M., & Malekitabar, A. (2015). Self-concept, social adjustment and academic achievement of persian students. *International Review of Social Sciences and Humanities*, 8(2),50-60.

<http://www.panturajatim.com/warta/bolos-saat-sekolah-puluhan-pelajar-terjaring-razia>. Diakses pada 19 November 2016.

<http://www.jatimtimes.com/baca/108179/20151123/121942/bolos-sekolah-puluhan-siswa-terjaring-razia>. Diakses pada 19 November 2016.

<http://megapolitan.harianterbit.com/megapol/2014/09/13/8219/29/18/22-Persen-Pengguna-Narkoba-Kalangan-Pelajar>. Diakses pada 19 November 2016.

